PHẬT GIÁO THERAVĀDA

KINH ĐẠI NIỆM XỨ
CON ĐƯỜNG ĐẾN NÍP-BÀN

Tác giả: **Sobhaṇamahāthera** (*Mahāsī sayadaw*)

Biên soạn: Bhikkhu **Gandhasārābhivaṃso**

Biên dịch: Tỳ khưu Bửu Nam

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Lời nói đầu

Sự phát triển chánh niệm là phương pháp diệt đau khổ, chỉ nhận biết có thân và tâm là pháp thực tính hiện tại không nên chấp giữ, khi có sự nhận biết Thân và tâm này duy trì tạm thời theo nhân duyên, thân này không có bền vững, không có chấp giữ là ta, cũa ta, nam hay nữ, khi biết rõ trạng thái cũa thân và tâm là vô thường, khổ, vô ngã, tâm của vị ấy ắt thoát khỏi đau khổ và phiền não một cách chân chánh.

Cứu cánh của đạo Phật là sự diệt đau khổ và có nền tảng là chánh niệm, trạng thái trong thân người là kho tài sản tức là Bốn Thánh Đế, ẩn bên trong thân, dài, dày, rộng và có tâm làm chủ, sự thực hành theo lời dạy trong kinh này bằng cách phát triển chánh niệm làm nền tảng, để thấy rõ, biết rõ Tứ Thánh Đế, bởi vì là đối tượng ngấm ngầm của con người, để tiến hành đưa đến sự thoát khỏi đau khổ, không dựa trên quyền lực của ai.

Sự phát triển chánh niệm gọi là tiến hành Minh sát là sự luyện tập tâm cho phát sanh Tuệ minh sát thấy rõ, biết rõ tam tướng một cách rõ ràng, chánh niệm miệt mài biết được pháp thực tính, có thể phá tan bức tường của giả thiết chế định, xong cho quả thấy rõ, biết rõ pháp thực tính một cách chân chánh.

Phương pháp phát triển Niệm xứ này, có trong Kinh Đại Niệm Xứ của Trường bộ[1] và Trung bộ[2] cả hai kinh này có nội dung giống nhau, do nêu rõ cách phát triển chánh niệm một cách rất đầy đủ hơn trong kinh khác cả 5 bộ *Nikāya*[3] nói đến sự phát triển chánh niệm một cách tóm tắt, một cách gián tiếp theo tâm tính của người nghe trong mỗi thời, sự học tập kinh này một cách rõ ràng, có thể cho kết quả hiểu biết tất cả lời dạy liên hệ đến sự hành pháp.

Phật tử trong thời đức Phật rất chú trọng Kinh Đại Niệm Xứ với sự học tập, học thuộc lòng và thường xuyên lắng nghe, các vị tác chứng được pháp là bậc Thánh nhân do nhờ lắng nghe kinh này, như thiện nam *Dhammika* trưởng nhóm 500 thiện nam đã thỉnh cầu vị Tỳ khưu tụng đọc kinh này trong thời cận tử. Ngày nay Phật tử cũng chưa chịu học tập kinh này nhiều, nhưng kinh này đã được dịch ra rộng rãi ở các quốc gia như *Thailand*, *Myanmar*, *Srilanka*, *Việt Nam*, *China*, *English*, *Japan* v.v... đối với bản dịch ở Việt nam chỉ có lời dịch và giải thích một cách tóm tắt chưa được đầy đủ.

---

1 Dī.mahā.10.372-405.259-82

2 Ma.mū.12.372-405.259-82

3 5 Nikāya là Trường bộ, Trung bộ, Tương ưng bộ, Tăng chi bộ và Tiểu bộ.

Quyển "Kinh Đại Niệm Xứ" bản dịch quyển kinh này là của tác giả Trưởng lão *Sobhaṇmahā* (*Mahāsi sayadaw*) *Aggaramahāpaṇḍita*, là vị Trụ trì chùa *Mahāsī* thủ đô *Yangon* nước *Myanmar*, Tác giả đã hoàn thành chương trình học trong nước *Myanmar* năm PL. 2493, và quyển kinh này xuất bản nhiều lần trong đất nước *Myanmar*. Ngài *Gandhasārābhivaṃso* thấy rằng: Quyển này có ý nghĩa liên hệ với sự hành đạo đầy đủ nhất, có sự giải thích ý nghĩa theo kinh, theo lối giải thích của chú giải và phụ chú giải trong Kinh Đại Niệm Xứ và kinh khác liên hệ với sự hành pháp, cho nên mới tiến hành dịch tiếp *Vipassanānaya* (Quyển 1) xuất bản cuối năm PL. 2548.

Trong lúc dịch Ngài *Gandhasārābhivaṃso* tìm lời giải thích trong Kinh Thanh Tịnh Đạo cùng với chú giải và phụ chú giải của Kinh Đại Niệm Xứ một cách đầy đủ và thấy rằng; nội dung vài nơi trong quyển gốc tiếng Myanmar chưa sáng rõ, nên mới viết bổ sung giải thích thêm vài phần, có nội dung khoảng 50% dựa theo lời giải thích của quyển đầu (Quyển gốc).

Ngài *Gandhasārābhivaṃso* đã viết lời giải thích thêm để trong khung và dùng từ ngữ khác nhau giống trong sách *Vipassanānaya*, Tác giả (Trưởng lão *Mahāsī sayadaw*) giải thích nhóm Hơi thở vào ra, nhóm Oai nghi và nhóm Tỉnh giác một cách đầy đủ, chỉ giải thích nhóm khác tóm tắt, như vậy mới kết hợp lời giải thích Tác giả (Trưởng lão *Mahāsī sayadaw*) gồm chung với lời giải

thích của Ngài *Gandhasārābhivaṃso* để cho đọc giả dễ hiểu, và dẫn chứng nguồn tài liệu hơn 300 nội dung.

Lời giải thích trong quyển kinh này, cho dù có nói nhiều gấp đôi bản gốc, nhưng Ngài *Gandhasārābhivaṃso* đã giải thích theo cách của Tam tạng, chú giải và phụ chú giải, do dựa theo lời giải thích của Ngài *Mahāsī sayadaw*, lời dạy của Ngài *Mahāsī sayadaw* hợp với Phật ngôn hợp với lời giải thích trong kinh chú giải và phụ chú giải.

Đức Phật là bậc Đạo Sư thuyết giảng điều khó trở thành điều dễ và thuyết giảng điều thâm sâu trở thành nông cạn, chỉ là điều dễ cho những ai nghe pháp lãnh hội được mau lẹ trong lúc ấy, bởi vì kinh này là lời dạy thuyết giảng theo tâm tính của người nghe trong từng giai đoạn khác nhau, có thể do hậu thế sau này không hiểu được đúng một cách chân chánh, cho nên các Ngài giáo thọ sư thời xưa mới làm kinh chú giải từng nơi mà đức Phật thuyết giảng để giải thích kinh này, và đôi khi trong kinh có thể là lời giải thích của bậc Thinh văn trong thời đức Phật, còn kinh phụ chú giải là lời giải thích của kinh chú giải, kinh chú giải và phụ chú giải này là nguồn thông tin tìm học tập trong Tam tạng của bậc thầy giáo thọ sư thời xưa vào khoảng phật lịch thứ 10.

Sự tiến hành "Bốn Niệm Xứ" trong ngày nay có nhiều cách, và có sự hành đạo khác nhau, Ngài *Gandhasārā-bhivaṃso* cho rằng: Lối thực hành rõ ràng dẫn chứng phù

hợp với lời giải thích trong chú giải và phụ chú giải có trong Kinh Đại Niệm Xứ này đã làm sáng tỏ có thể hiểu được lời giải thích ấy. dịch giả (*Gandhasārābhivaṃso*), dịch quyển này theo lời chỉ dẫn của Ngài *Brahmamolī* để phổ biến căn bản phát triển Minh sát hợp với Pháp học và Pháp hành, để cho những ai quan tâm có thể hiểu nền tảng pháp học và để truyền đạt Đạo phật một cách hoàn thiện.

Phương pháp hành đạo lối "Phồng xẹp" trong kinh này là phương pháp phát triển Bốn Niệm Xứ một cách đầy đủ, không phải chú trọng sự quán xét biết thực tính phồng xẹp, và không phải suy nghĩ tìm thiết lập của Ngài *Mahāsī sayadaw*, chỉ là phương pháp mà Ngài được học truyền thừa từ các vị thầy giáo thọ sư thời trước, và được sự chấp nhận nhiều trong nước *Myanmar*, *Thailand* và các nước khác, bởi vì hành pháp có sự phát triển nhanh dựa trên nền tảng lời dạy của đức Phật.

Nhân ngày lễ húy nhật lần thứ 13 của bậc Ân Sư khả kính là Ngài Trưởng lão Thiền Sư Bửu Hạnh, con kính dâng phần công đức phiên dịch quyển kinh này xin đến được hương linh Ân Sư khả kính cùng các bậc thầy tổ đã dày công tạo dựng Phật giáo Nguyên thủy Việt nam đã quá vãng như:

Ngài cố Trưởng lão Hộ Tông.

Ngài cố Trưởng lão Bửu Chơn.

Ngài cố Trưởng lão Tịnh Sự.

Ngài cố Trưởng lão Giới Nghiêm.

Ngài cố Trưởng lão Giới Hương.

Ngài cố Trưởng lão Pháp Minh

Ngài Đại Đức Thiện Từ v.v...

Ngưỡng mong phần phước dịch quyển kinh này sẽ đến được các Ngài Trưởng Lão, dù sanh ở cảnh giới nào cũng luôn luôn được sự an vui, được sự tấn hóa trong Bốn Niệm Xứ con đường đưa đến Níp-bàn.

Tôi thành thật xin nhận lỗi về những điểm sai sót có thể có, không làm sao tránh khỏi, xin các bậc hiền nhân cao minh thấy điểm nào sai, niệm tình chỉ giáo cho, để chỉnh sửa cho lần tái bản sau được hoàn hảo hơn.

Quyển kinh này được thành tựu là nhờ sự đóng góp của nhiều người. Qua đây tôi cũng xin tán thán công đức của Chư tăng và Phật tử gần xa đã chung hùn tịnh tài ấn hành cho quyển kinh này, và cũng xin ghi nhận công đức trình bày sách là sư Thiện Siêu, Tu nữ Phước Thủy xin giấy phép ấn tống và trang bìa sách là Phật tử Nguyên Thảo.

Lành thay! Cả thảy chúng sanh đồng cùng nhất tâm phát triển "Tứ Niệm Xứ" ngõ hầu chấm dứt đau khổ.

TK. Bửu Nam

Những chữ viết tắt

(Tam tạng = quyển/câu/trang, chú giải và phụ chú giải= quyển/trang).

Vinayapiṭaka

(Luật tạng)

Vi.mahā.	*Vinayapiṭaka mahavibhaṅgapāli*: Phân tích (Giới Tỳ khưu).
Vi.bhikkhunī.	*Vinayapiṭakabhikkhunīvibhaṅgapāli*: Phân tích (Giới Tỳ khưu ni).
Vi.ma.	*Vinayapiṭaka mahāvagga*: Đại phẩm.
Vi.cū.	*Vinayapiṭaka cūlavagga*: Tiểu phẩm.
Vi.pa.	*Vinayapiṭaka par*ivāra: Tập yếu.

Suttantapiṭaka

(Kinh tạng)

Dī.sī. *Dīghanikāya sīlakhandhavaggapāli*: Phẩm giới Trường bộ.

Dī.ma. *Dīghanikāya mahāvaggapāli*: Đại bổn Trường bộ.

Dī.pā. *Dīghanikāya pāṭikavaggapāli*: Phẩm pāṭika Trường bộ.

Ma.mū. Majjhimanikāya mūlapaṇṇāsapāli: Năm mươi kinh căn bản Trung bộ.

Ma.ma. Majjhimanikāya majjhimapaṇṇāsapāli: Năm mươi kinh Trung bộ.

Ma.u. Majjhimanikāya uparipaṇṇāsapāli: Uparipaṇṇāsa Trung bộ.

Saṃ.sa. Saṃyuttanikāya sagāthavaggapāli: Thiên có kệ Tương ưng.

Saṃ.ni. Saṃyuttanikāya nidānavaggapāli: Thiên nhân duyên Tương ưng.

Saṃ.kha. Saṃyuttanikāya khandhavāravaggapāli: Thiên uẩn Tương ưng.

Saṃ.saḷa. Saṃyuttanikāya saḷāyatanavaggapāli: Thiên sau xứ Tương ưng.

Saṃ.mahā. Saṃyuttanikāya mahāvāravaggapāli: Thiên đại phẩm Tương ưng.

Aṅ.eka. Aṅguttaranikāya ekanipātapāli: Chương một pháp Tăng chi.

Aṅ.duka. Aṅguttaranikāya dukanipātapāli: Chương hai pháp Tăng chi.

Aṅ.tika. Aṅguttaranikāya tikanipātapāli: Chương ba pháp Tăng chi.

Aṅ.catukka. Aṅguttaranikāya catukkanipātapāli: Chương bốn pháp Tăng chi.

Aṅ.pañcaka. Aṅguttaranikāya pañcakanipāta: Chương năm pháp Tăng chi.

Aṅ.chakka. Aṅguttaranikāya chakkanipātapāli: Chương sáu pháp Tăng chi.

Aṅ.sattaka. Aṅguttaranikāya sattakanipātapāli: Chương bảy pháp Tăng chi.

Aṅ.attha. Aṅguttaranikāya aṭṭhakanipātapāli: Chương tám pháp Tăng chi.

Aṅ.navaka. Aṅguttaranikāya navakanipātapāli: Chương chín pháp Tăng chi.

Aṅ.dasaka. Aṅguttaranikāya dasakanipātapāli: Chương mười pháp Tăng chi.

Aṅ.edasaka. Aṅguttaranikāya ekādasakanipātapāli: Chương mười một pháp Tăng chi.

Khu.khu. Khuddakanikāya khuddakapāṭhapāli: Kinh tập hợp Tiểu bộ.

Khu.dha. Khuddaka nikāya dhammapadapāli: Pháp cú Tiểu bộ

Khu.u. Khuddakanikāya udānapāli: Phật tự thuyết Tiểu bộ

Khu.iti. Khuddakanikāya itivuttakapāli: Phật tự thuyết như vầy Tiểu bộ.

Khu.sutta. Khuddakanikāya suttanipātapāli: Tiểu tụng Tiểu bộ.

Khu.vi. Khuddakanikāya vimānavatthupāli: Thiên cung sự Tiểu bộ.

Khu.peta. Khuddakanikāya petavatthupāli: Ngạ quỷ sự Tiểu bộ.

Khu.thera.Khuddakanikāya theragāthāpāli: Trưởng lão tăng kệ Tiểu bộ.

Khu.therī. Khuddakanikāya therīgāthāpāli: Trưởng lão ni kệ Tiểu bộ.

Khu.jā. Khuddakanikāya jātakapāli: Bổn sanh Tiểu bộ.

Khu.ma. Khuddakanikāya mahāniddesapāli: Đại nghĩa thích Tiểu bộ.

Khu.cū. Khuddakanikāya cūḷaniddesapāli: Tiểu nghĩa thích Tiểu bộ.

Khu.pa. Khuddakanikāya paṭisambhidāmaggapāli: Vô ngại giải đạo Tiểu bộ.

Khu.apa. Khuddakanikāya apadānapāli: Thí dụ Tiểu bộ.

Khu.buddha.Khuddakanikāya buddhavaṃsapāli:Phật sự Tiểu bộ.

Khu.cariyā.Khuddakanikāya cariyāpiṭakapāli: Hạnh tạng Tiểu bộ.

Abhidhammapiṭaka

(Tạng Abhidhamma)

Abhi.saṅ. Abhidhammapiṭaka dhammasaṅgaṇīpāli: Bộ pháp tụ

Abhi.vi. Abhidhammapiṭaka vibhaṅgapāli: Bộ phân tích.

Abhi.dhā. Abhidhammapiṭaka dhātukathāpāli: Bộ chất ngữ.

Abhi.pu. Abhidhammapiṭaka puggalapaññatipāli: Bộ nhân chế định.

Abhi.ka. Abhidhammapiṭaka kathāvatthupāli: Bộ ngữ tông.

Abhi.ya. Abhidhammapiṭaka yamakapāli: Bộ song đối.

Abhi.pa. Abhidhammapiṭaka paṭṭhānapāli: Bộ vị trí.

Kinh chú giải

Vi.a. Vinayapiṭaka aṭṭhakathā: Chú giải Tạng luật

Dī.a. Dīghanikāya aṭṭhakathā: Chú giải Trường bộ

Ma.a. Majjhimanikāya aṭṭhakathā: Chú giải Trung bộ

Saṃ.sa.a. Saṃyuttanikāya atthakathā: Chú giải Tương ưng.

Aṅ.ekaka.a. Aṅguttaranikāya aṭṭhakathā: Chú giải Tăng chi.

Khu.khu.a. Khuddakanikāya aṭṭhakathā: Chú giải Tiểu bộ.

Dhamma.a. Dhammapada aṭṭhakathā: Chú giải Pháp cú.

Udāna.a. Udāna aṭṭhakathā: Chú giải phật tự thuyết.

Itivut.a. Itivutthu aṭṭhakathā: Chú giải phật tự thuyết như vầy.

Suttani.a Suttanipāta aṭṭhakathā.

Vimāna.a Vimānavatthu aṭṭhakathā.

Peta.a. Petavatthu aṭṭhakathā: Chú giải ngạ quỷ sự.

Thera.a. Theragāthā aṭṭhakathā: Chú giải Trưởng lão Tăng kệ.

Therī.a. Therīgāthā- aṭṭhakathā: Chú giải Trưởng lão Ni kệ.

Jā.a. Jātaka-aṭṭhakathā: Chú giải Bổn sanh.

Mahāni.a. Mahāniddesa aṭṭhakathā.

Cūḷani.a. Cūḷaniddesa aṭṭhakathā.

Paṭisaṃ.a. Paṭisambhidāmagga aṭṭhakathā: Chú giải Đạo vô ngại giải.

Apa.a. Apadāna aṭṭhakathā.

Buddhavaṃ.a. Buddhavaṃsa aṭṭhakathā: Chú giải Chánh giác tông.

Cariyā.a. Cariyāpiṭaka aṭṭhakathā.

Netti.a. Netti aṭṭhakathā.

Visuddhi. Visuddhimagga: Thanh tịnh đạo.

Abhi.a. Abhidhammapiṭaka aṭṭhakathā: Chú giải Abhidhamma.

Saṅgaha. Abhidhammasaṅgaha.

Kinh phụ chú giải

Vajira. Vajirabuddhi: Kim cương giác.

Sārattha. Sāratthadīpanī: Giải thích nghĩa cốt lõi.

Vimati. Vimativinodanī: Đoạn nghi.

Kaṅkhā.ṭīkā. Kaṅkhāvitaraṇīṭīkā (Phụ giải đoạn nghi).

Kaṅkhā.navaṭī. Kaṅkhāvitaraṇī abhinavaṭīkā.

Dī.ṭī. Dīghanikāya ṭīkā: Phụ giải Trường bộ.

Sī.ṭī. Sīlakkhandhavagga abhinavaṭīkā.

Ma.ṭī. Majjhimanikāya ṭīkā: Phụ chú giải Trung bộ.

Saṃ.ṭī. Saṃyuttanikāya ṭīkā: Phụ chú giải Tương ưng.

Visuddhi.ṭī. Visuddhimagga mahāṭīkā: Đại phụ giải Thanh tịnh đạo.

Majhimañjū. Majhimañjūsā.

Khudda.ṭī. Khuddasikkhā ṭīkā.

Mục lục

Lời nói đầu 3
Những chữ viết tắt 11
Mục lục 19
Ganthārambha 25
Đầu đề kinh 27
Câu đầu đề 31
Sự giảng giải 33
Sattānaṃ visuddhiyā (Đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh) 39
Sokaparidevānaṃ samatikkamāya (Vượt khỏi sầu và bi). 40
Dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya (Diệt trừ khổ và ưu). 45
Ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya (Chứng Thánh Đạo và thấy rõ Níp bàn). 49
Satipaṭṭhāna 4 (Tứ Niệm Xứ). 50
Ý nghĩa của Satipaṭṭhāna (Niệm Xứ). 53
Pháp cộng tác với Niệm. 54
Kāye kāyānupassī (Sống quán thân trên thân). 56
Ātāpī (Nhiệt tâm). 59
Sampajāno (Tỉnh giác). 60
Satimā (Có chánh niệm). 62
Vineyya (Lấn át). 65
Loke (Ở đời) 66
Abhijjhādomanassaṃ (Tham và ưu). 66
KĀYĀNUPASSANĀ (QUÁN THÂN) 69
Nhóm Ānāpāna (Quán hơi thở vào ra) 71

Nơi hành pháp và ngồi tham thiền. 71
Phương pháp tập quán niệm hơi thở vào ra. 73
Lời ví dụ. 84
Quán thân hoán vị nhau. 86
Kết quả của sự thực hành. 90
Câu kết: 93
Nhóm oai nghi (Quán Bốn Đại Oai Nghi) 101
Quán thân hoán vị nhau. 122
Kết quả của sự thực hành. 124
Câu kết 127
Nhóm tỉnh giác (quán phụ oai nghi đi đôi với đại oai nghi) 134
Quán thân hoán vị nhau. 134
Bốn Tỉnh giác (Sampajañña). 135
Phương pháp thực hành trong sự bước tới, trong sự bước lui. 153
Phương pháp thực hành trong sự nhìn, trong sự ngó. 156
Phương pháp thực hành trong sự duỗi, trong sự co. 158
Phương pháp thực hành mặc y tăng già lê. 159
Phương pháp thực hành trong sự ăn. 160
Phương pháp thực hành trong sự đại tiện và tiểu tiện. 161
Phương pháp thực hành trong sự đi 162
Nhóm Paṭikūlamanasikāra (quán thứ bất tịnh) 166
Ba mươi hai thể trược 166
Thứ bất tịnh 167
Lợi ích của sự thực hành 169
Bảy nền tảng quan trọng trong sự thực hành 170
Khẩu hành. 171

Tâm hành. 177
Màu sắc và hình dáng. 177
Phương Pháp Thực Hành 200
Ba cách hành 203
Quán thân hoán vị nhau. 207
Nhóm Dhātumanasikāra (quán cả bốn chất) 210
Bốn chất 210
Ý nghĩa của chất 210
42 đặc tính 212
Phương pháp thực hành 218
Lời ví dụ 220
Quán thân hoán vị nhau. 222
Nhóm Navasivathika (quán chín phần mộ địa) 224
Chín phần mộ địa 224
Ý nghĩa của mộ địa 228
Phương pháp thực hành 232
Sự quán thân hoán vị nhau. 237
Câu kết Nhóm quán thân 239
VEDANĀNUPASSANĀ (QUÁN THỌ) 245
Phương pháp quán thọ 247
Ý nghĩa của "Thọ" 249
Sukhavedanā (Thọ lạc) 250
Dukkhavedanā (Thọ khổ). 251
Upekkhāvedanā (Thọ xả). 252
Sāmisasukha (Thọ lạc liên hệ dục trưởng dưỡng). 252
Nirāmisasukha (Thọ lạc không liên hệ dục trưởng dưỡng) 253
Sāmisadukkha (Thọ khổ liên hệ dục trưởng dưỡng). 255

Nirāmisadukkha (Thọ khổ không liên hệ dục trưởng dưỡng). 256
Sāmisaupekkhā (Thọ xả liên hệ dục trưởng dưỡng). 257
Nirāmisaupekkhā (Thọ xả không liên hệ dục trưởng dưỡng). 258
Phương pháp thực hành 259
Thọ sanh ra từ xúc 263
Phương pháp chịu đựng cảm thọ khổ. 265
Thu thúc nhẫn nại (Khantisaṃvara) 266
Sự quán cảm thọ hoán vị nhau. 269
CITTĀNUPASSANĀ (QUÁN TÂM) 275
Phương pháp quán tâm 277
Trạng thái của tâm 279
Tâm có tham và tâm vô tham 280
Tâm có sân và tâm vô sân 281
Tâm có si và tâm vô si. 281
Tâm hôn trầm và tâm phóng dật. 281
Tâm quảng đại 282
Phương pháp thực hành 283
Sự quán tâm hoán vị nhau 288
DHAMMĀNUPASSANĀ QUÁN PHÁP 293
Nhóm pháp triền cái (Quán pháp triền cái) 296
Năm pháp triền cái 296
Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau 324
Nhóm pháp uẩn (Quán pháp uẩn) 326
Upādānakhandha (Thủ uẩn) 326
Phương pháp thực hành 331
Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau 333

Nhóm xứ (Quán xứ) 336
12 xứ 336
Phương pháp thực hành. 338
Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau 349
Nhóm giác chi (Quán pháp giác chi) 352
Thất giác chi 352
Phương pháp thực hành. 358
Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau 368
Nhóm Thánh Đế (Quán Thánh Đế) 371
Arirasacca (Bốn Thánh Đế) 371
Thuyết Khổ Thánh Đế (Dukkha-ariyasacca) 377
Thuyết Nhân Sanh Khổ Thánh Đế (Samudayasacca) 388
Thuyết Diệt Thánh Đế (Nirodhasacca) 407
Nhóm tỉnh giác (Quán tiểu oai nghi cùng với đại oai nghi) 411
Thuyết Đạo Thánh Đế (Maggasacca) 416
Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau 437
Lời kết của kinh 441
Bản liệt kê tìm từ 446

Ganthārambha

1. *Tilokatilako buddho*
   suddho suddhaguṇākaro
   satipaṭṭhānaṃ bhāvento
   patto sambodhimuttamaṃ.

2. *Vimokkhamaggo saddhammo*
   satipaṭṭhānasaññito
   tame pajjoto maggo
   sammūḷhānaṃ brahāvane.

3. *Bhāvitā susamāraddhā*
   satipaṭṭhānabhāvanā
   yena saṅghena so satthu
   dāyādo sāsanajotako.

4. *Pariyattipaṭipatti-*
   kusalena sudhīmatā
   katā yā mahāsī therena
   satipaṭṭhānavaṇṇanā.

5. *Saṭīkāṭṭhakathāpāḷi-*
   anulomena sā katā
   uju byattā alaṃ dātuṃ
   paṭipattinyaṃ subhaṃ.

6. *Guṇūpakārataṃ tāya*
   brahamamolīti vissuto
   thero disvāna ajjhesi
   mamaṃ taṃ parivattituṃ.

7. Tena buddhassa dhammassa
saṅghassa garunañca me
namo katvā sabhāsāya
parivattayāmi sādhukaṃ.

Bhikkhu Gandhasārābhivaṃso.

Đầu đề kinh

1. Đức Phật ví như đỉnh cao của tam giới, bậc thanh tịnh sanh ra pháp ân thanh tịnh, tiến hành Niệm xứ chứng đắc Tuệ giác cao thượng.
2. Chánh pháp là con đường đưa đến sự giải thoát có tên gọi là Niệm xứ, là ngọn đuốc trong tăm tối và là con đường dẫn người lạc lối trong rừng già.
3. Tỳ khưu nào đã tiến hành Niệm xứ một cách chơn chánh, vị ấy là vị thừa tự pháp của Bậc Đạo Sư thuyết giảng.
4. Trưởng lão *Mahāsī* vị có trí tuệ uyên bác trong pháp học và pháp hành đã giảng giải Kinh Đại Niệm Xứ.
5. Kinh ấy do dựa theo *Pāli*, chú giải và phụ chú giải một cách chính xác và trình bày phương pháp rõ ràng.
6. Trưởng lão bậc tịnh giả *Brahmamoli* thấy được lợi ích ân đức của kinh này mới giao phó cho tôi dịch.
7. Do vậy, tôi xin thành kính làm lễ đức Phật, Giáo pháp, Chư tăng và bậc thầy của mình, để có thể dịch được một cách tốt đẹp.

Bhikkhu Gandhasārābhivaṃso

MAHĀSATIPAṬṬHĀNASUTTA
(KINH ĐẠI NIỆM XỨ)

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

"Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức *Bhagavā* đó, ngài là bậc *Arahaṃ* cao thượng được chứng quả Chánh biết tri, do Ngài tự ngộ không thầy chỉ dạy."

Lời nguyện vọng

Yeneva yanti nibbānaṃ
buddhā tesañca sāvakā
ekāyanena maggena
satipaṭṭhānasaññinā.

Taṃdīpakassa suttassa
subodho atthanissayo
saṅkhepesīnamatthāya
saṅkhepena karīyate.

"Đức Phật và thinh văn đệ tử Phật tác chứng Níp bàn với con đường nào gọi là con đường độc nhất? Con đường ấy gọi là Niệm Xứ. Tôi có thể soạn dịch trình bày nội dung ý nghĩa con đường độc nhất của kinh này một cách ngắn gọn, để giúp cho những ai cần sự ngắn gọn."

Ekāyanaṃ jāti khayantadassī
maggaṃ pajānāti hitānukampī
etena maggena tariṃsu pubbe
Tarissanti ye ca taranti oghaṃ.

Saṃ.mahā.19.384.146

"Đức Thế Tôn thấy sự tận cùng đưa đến đoạn tận sanh, biết rõ con đường độc nhất giúp cho tất cả chúng sanh trong thời trước vượt qua sự tử sanh với con đường này, trong tương lai cũng sẽ vượt qua với con đường này, và nay cũng vượt qua bộc lưu với con đường này."

Câu đầu đề

Evaṃ me sutaṃ. Ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho bhikkhū āmantesi bhikkhavoti. Bhaddanteti te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etadavoca-

"Một thời, Đức Thế Tôn ngự ở gần đô thị của người *Kuru* tên gọi là *Kammāsadhamma* (Kiềm Ma Sắt Đàm) tại xứ Kuru. Lúc bấy giờ, Đức Thế Tôn gọi các Tỳ khưu: Các Tỳ khưu ấy vâng đáp Đức Thế Tôn, Đức Thế Tôn nói như sau:"

Xứ *Kuru* là xứ trong thời Đức Phật, ở hướng tây bắc của nước Ấn Độ, hiện nay là Thủ đô *New delhi*. Còn *Nigamakammāsadhamma* là khu đô thị lớn dân cư đông, tấp nập người dân qua lai, không có tường thành và không có Vua thống trị nói chung giống như thị thành.

Mật độ dân cư trong thời Đức Phật chia ra thành ba loại là:

1. Thôn làng tức là Nơi không có chợ và tường thành.
2. Thị trấn tức là Nơi có chợ nhưng không có tường thành.
3. Thị thành tức là Nơi có chợ và tường thành.

Như có lời dẫn chứng trong điều này như sau:

Ettha ca apākāraparikkhepo sāpano nigamo. Sapākārāpaṇaṃ nagaraṃ. Taṃtaṃviparīto gāmoti imesaṃ tiṇṇaṃ viseso daṭṭhabbo.[4]

"Hơn nữa, ở đây nên biết sự khác biệt giữa Thị trấn, Thị thành và Thôn làng cả ba loại này: Thị trấn tức là Nơi có chợ và không có tường thành. Thị thành tức là Nơi có chợ và tường thành. Thôn làng tức là Nơi đối ngược lại với Thị trấn và Thị thành đó."

Trong kinh chú giải[5] nói: Người xứ *Kuru* trong thời đó có sức khỏe rất tốt vừa thích hợp theo thời tiết và vật thực v.v... Lại nữa, người tại gia và bậc xuất gia trong xứ *Kuru* thường nói đến sự phát triển Niệm xứ và tinh cần phát triển Niệm Xứ với nhau một cách rộng rãi. Bậc Đạo Sư thuyết giảng kinh này cho người xứ *Kuru*. Mặc dù trước đây Đức Phật đã thuyết giảng Niệm xứ vắn tắt trong nhiều kinh, như kinh Tương Ưng Niệm Xứ là sự tuyên bố đường lối tiến hành "Tứ Niệm Xứ" lần đầu tiên.

[4] Kaṅkhā.navaṭī trang 271

[5] Dī.a. 2.357

Sự giảng giải

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

"Này các Tỳ khưu, con đường này là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu và bi, diệt trừ khổ và ưu, chứng Thánh đạo và thấy rõ Níp-bàn, con đường này là Bốn Niệm Xứ."

Ekāyano (Con đường độc nhất).

Ekāyano (Con đường độc nhất) có hai nghĩa là:

1. Con đường độc nhất đưa đến Níp bàn, không có con đường nào khác con đường này.
2. Con đường thẳng độc nhất, không có ngã rẽ khác. Khi người tiến hành đi theo Niệm xứ này ắt sẽ chứng được Níp-bàn cao thượng.

Có nội dung trong chú giải và phụ chú giải như sau:

Ekamaggoti eko eva maggo. Na hi nibbānagāmimaggo aññho maggo atthīti.[6]

---

[6] Dī.ṭī. 2.110

"*Ekamaggo* dịch là Con đường độc nhất, vì không có con đường khác đưa đến Níp bàn."

Tasmā ekāyano ayaṃ bhikkhave maggoti ettha ekamaggo ayaṃ bhikkhave maggo, na dvedhāpathabhūtoti evamattho daṭṭhabbo.[7]

"Như vậy, nên hiểu nội dung trong câu *Pāli*: *Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo* này là 'Này các Tỳ Khưu, con đường này là con đường độc nhất, không phải con đường hai ngã rẽ."

Mặc dù trong Tam tạng có nói đến có người sau khi nghe pháp chứng đạt pháp, nhưng không có ai chứng đạt pháp mà không có tiến hành Bốn Niệm Xứ. Thực ra, mỗi người chứng đạt pháp cần phải có tiến hành Bốn Niệm Xứ, đây là con đường độc nhất, vì Tuệ Minh sát và Đạo Tuệ là Tuệ phát sanh từ Tâm tiến hành, khi tâm nhận biết tất cả pháp thực tính và có định kiên cố ở trong pháp thực tính, Tuệ đồng sanh cùng với Niệm và Định tiến hành kiên cố tăng theo thứ tự Tuệ như đã nói gọi là *Bhāvanāmayapaññā* là Tuệ phát sanh từ tâm tiến hành. Như trong kinh chú giải nói rằng:

Yasmā pana kāyavedanācittadhammesu kañci dhammaṃ anāmasitvā bhāvanāma natthi, tasmā tepi

[7] Dī.a. 2. 359, Ma.a. 1.244

imināva maggena soka parideve samatikkantāti veditabbā.[8]

"Hơn nữa, phát triển gọi là tiến hành không có liên hệ bất cứ với Thân, thọ, tâm hay pháp nào. Như vậy, nên biết rằng: Vị ấy đã vượt khỏi sầu và bi với chính con đường này."

Vipassanāñāṇādisahagato bhāvanāmayañāṇagocaro ca yo "paṭivedhasaddhammo" ti vuccati.[9]

"Chánh pháp hợp với Tuệ Minh Sát v.v... là đối tượng của *Bhāvanāmayapaññā* (Tuệ phát sanh từ tâm tiến hành) gọi là *Paṭivedhasaddhamma* (Thông suốt chánh pháp)"

Ở đây có thể có người phân vân rằng: Nguyên nhân nào Đức Phật nói rằng: Niệm xứ là con đường độc nhất chứng đắc Níp bàn? Thực ra, trong *Bodhipakkhayadhamma* (Pháp Trợ Đạo) vẫn còn có nhóm pháp khác như *Sammappadhāna* (Chánh Cần) v.v... là chi pháp bổ sung tiến hành diễn tiến niệm một cách thuận lợi và nhanh lẹ, sau khi đó Tuệ đồng sanh cùng với Niệm sẽ tiến hành theo thứ tự Tuệ Minh Sát cho đến chứng đắc

[8] Dī.a. 2.362

[9] Netti.a. trang 11

Đạo tuệ và Quả tuệ cao thượng. Như nội dung trong chú giải:

> *Ayaṃ pana yasmā satiyā ārammaṇaṃ pariggahetvā paññāya anupassati, na hi sativirahitā anupassanā atthi. Tenevāha satiṃ ca khvāhaṃ bhikkhave sabbatthikaṃ vadāmīti.*[10]

Hơn nữa, vị ấy thấy rõ, biết rõ đối tượng do niệm, ắt thấy rõ, biết rõ do tuệ, thất niệm không có thấy rõ, biết rõ. Do vậy, đức Phật mới nói rằng: 'Này các Tỳ khưu, Ta nói niệm hữu ích trong tất cả.'"

Như vậy, Niệm xứ là nền tảng quan trọng trong pháp hành để giải thoát đau khổ. Đức Phật, Độc Giác Phật và tất cả Thinh Văn Giác trong bốn A tăng kỳ, một trăm ngàn kiếp này và kiếp khác, đã diệt tận phiền não bằng con đường độc nhất là Tứ Niệm Xứ này. Có nội dung như sau:

1. *Ye te bhante ahesuṃ atītamaddhānaṃ arahanto sammāsambddhā, sabbe te bhagavanto pañca nīvaraṇe pahāya cetaso upakkilesa paññāya dubbalīkaraṇe catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacittā satta sambojjhaṅgo yathābhūtaṃ bhāvetvā anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambujjhiṃsu.*

---

[10] Netti.a.trang 105

2. *Yepi te bhante bhavissanti anāgatamaddhānaṃarahanto sammāsambddhā, sabbe te bhagavanto pañca nīvaraṇe pahāya cetaso upakkilesa paññāya dubbalīkaraṇe catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacittā satta sambojjhaṅgo yathābhūtaṃ bhāvetvā anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambujjjhissanti.*
3. *Bhagavāpi bhante etarahi arahanto sammāsambddhā, sabbe te bhagavanto pañca nīvaraṇe pahāya cetaso upakkilesa paññāya dubbalīkaraṇe catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacittā satta sambojjhaṅgo yathābhūtaṃ bhāvetvā anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho.*[11]

1. "Đức Thế Tôn bậc A ra hán Chánh Đẳng Giác trong thời quá khứ, đoạn tận hoàn toàn tất cả năm triền cái, làm cho tâm phiền não, trí tuệ yếu kém, xong có tâm kiên cố an trú chân chánh trong Tứ Niệm Xứ, tiến hành Bảy Giác Chi, chứng ngộ Vô Thượng Trí Chánh Đẳng Giác (*Anuttara sammāsambodhiñāṇa*).
2. Đức Thế Tôn bậc A ra hán Chánh Đẳng Giác trong thời vị lai, cũng cần phải đoạn tận hoàn toàn tất cả năm triền cái, làm cho tâm phiền não, yếu kém trí

[11] Dī.pā.11.143.86

tuệ, xong có tâm kiên cố an trú chân chánh trong Tứ Niệm Xứ, tiến hành Bảy Giác Chi, chứng ngộ Vô Thượng Chánh Đẳng Giác (*Anuttara sammāsambodhiñāṇa*).

3. Đức Thế Tôn bậc A ra hán Chánh Đẳng Giác trong thời hiện tại, cũng cần phải đoạn tận hoàn toàn tất cả năm triền cái, làm cho tâm phiền não, yếu kém trí tuệ, xong có tâm an trú kiên cố chân chánh trong Tứ Niệm Xứ, tiến hành Bảy Giác Chi, chứng ngộ Vô Thượng Chánh Đẳng Giác (*Anuttara sammāsam-bodhiñāṇa*)."

Ekāyanaṃ jātikhayantadassī
maggaṃ pajānāti hitānukampī
etena maggena tariṃsu pubbe
tarissanti ye ca taranti oghaṃ.[12]

"Đức Thế Tôn thấy sự tận cùng đưa đến diệt tận sanh, biết rõ con đường độc nhất giúp cho tất cả chúng sanh trong thời trước vượt qua sự tử sanh với con đường này, trong tương lai cũng sẽ vượt qua với con đường này, và nay cũng vượt qua bộc lưu với con đường này."

Bhikkhave (Này các Tỳ khưu).

---

[12] Saṃ.mahā.19.384.146

Người tiến hành Niệm xứ theo sự chỉ dẫn của bậc Đạo Sư. Tỳ khưu, Tỳ khưu ni, Thiện nam, Tín nữ, Chư thiên và Phạm thiên. Tại đây, bậc Đạo Sư nói với các Tỳ khưu: Lại nữa "Này các Tỳ khưu"cho dù ai khác ngoài Tỳ Khưu cũng được gọi là Tỳ Khưu, do vị ấy thấy nguy hại trong tử sanh. dịch là "Này các ông, ai thấy nguy hại trong tử sanh". Trong kinh chú giải nói rằng:

Paṭipannako hi devo vā hotu vā, bhikkhūti saṅkhaṃ gacchatiyeva.[13]

"Thực ra, Chư thiên hay Nhân loại, ai có sự tinh tấn đi đến thực hành được gọi là Tỳ Khưu."

Sattānaṃ visuddhiyā
(Đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh).

Hành giả tiến hành Niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, thấy rằng chỉ có pháp thực tính không có thân thể, tâm của vị ấy thanh tịnh dứt bỏ phiền não tức là Tham do hài lòng, Sân do không hài lòng hay Si do không biết rõ sự thật, tạm thời do Tuệ quán (*Vipassanāñāṇa*) gọi là *Tadaṅgapahāna* (Dứt bỏ phiền não tạm thời), sau khi Tuệ quán của vị ấy tiến hành niệm kiên cố tích lũy từ từ có thể dứt bỏ phiền não một cách tuyệt đối gọi là

[13] Dī.a.2.370

Samucchedapahāna (Đoạn diệt phiền não một cách tuyệt đối do Thánh đạo), vị ấy trở thành bậc thanh tịnh đoạn diệt phiền não thật sự.

Thực ra, phiền não hay tội lỗi phát sanh từ tâm không khéo tư niệm trong đối tượng mình thích hay không thích, nhưng phiền não hay tội lỗi được từ bỏ do tâm khéo tư niệm chính là sự phát triển tiến hành Minh sát, ví như bùn sanh ra từ nước, nước rửa sạch bùn. Có câu kệ từ Thầy giáo thọ sư thời trước nói rằng:

Jalena bhavati pańkaṃ jaleneva visujjhati cittena bhavati pāpaṃ citteneva visujjhati.[14]

"Bùn sanh ra từ nước, dĩ nhiên nước rửa sạch bùn. Như thế nào, tội lỗi sanh ra từ tâm, dĩ nhiên tâm diệt trừ tội lỗi như thế ấy."

Sokaparidevānaṃ samatikkamāya
(Vượt khỏi sầu và bi).

Có một số người sầu và bi, do chia ly khỏi người thương yêu, họ dĩ nhiên vượt khỏi được sự khổ tâm ấy do tiến hành Tứ Niệm Xứ như: Ông quan đại thần *Santati* sầu não do cái chết của Nàng khiêu vũ hay Nàng *Paṭācārā* đau buồn do cái chết của Chồng, con trai và cha mẹ,

[14] Ngài trưởng lão Candimā nước Myanma.

những vị này nghe pháp rồi tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, chứng đắc pháp trong lúc nghe xong thời pháp thoại. Ông quan đại thần chứng đắc A ra hán, còn nàng *Paṭācārā* chứng đắc Tu Đà Hườn.

Thời pháp thoại được Đức Phật thuyết giảng đến Ông quan đại thần Santati được tìm thấy trong kinh *Suttanipāta* như sau:

Yaṃ pubbe taṃ visosehi pacchā te māhu kiñcanaṃ
majjhe ce no gahessasi upasanto carissasi.[15]

"Ông hãy làm cho khô cạn phiền não trong quá khứ, đừng cho phiền não đến với Ông trong tương lai, cũng sẽ trở thành bậc tĩnh lặng, nếu Ông không chấp giữ trong hiện tại."

Nội dung của câu kệ này là:

Cụm từ *Yaṃ pubbe taṃ visosehi* (Ông hãy làm cho khô cạn phiền não trong quá khứ) có nghĩa là: Phiền não phát sanh từ sự nhớ đến điều quá khứ đã từng thấy, nghe, tiếp xúc hay lộ tâm biết và ngươi nên nhận biết pháp thực tính hiện tại để không cho phiền não như đã nói sanh khởi. Sau khi ngươi nhận biết pháp thực tính hiện tại, Ông không thể nghĩ đến quá khứ, do tâm chỉ biết có một đối tượng trong một lúc, và phiền não phát sanh từ sự

[15] Khu.su. 25.955.520

nghĩ đến quá khứ cũng không sanh khởi được. Ngoài ra đây, cho dù trong lúc hồi nhớ lại quá khứ, cũng nên biết rõ tâm suy nghĩ phóng dật. Sau khi Ông quan đại thần Santati nghe xong thời pháp thoại cũng tiến hành Niệm xứ trong lúc nghe, thấy rõ, biết rõ ràng Danh sắc hiện tại tức là tánh thấy, nghe, hiểu, suy xét hay phỉ lạc v.v... cùng với thấy rõ, biết rõ tâm suy nghĩ đến dáng vẻ của Nàng khiêu vũ, Ông quan đại thần Santati tập trung diệt đi ngay hiện tại.

Cụm từ *Pacchā te māhu kiñcanaṃ* (Đừng cho phiền não đến Ông trong tương lai) có nghĩa là: Phiền não có sự mong muốn và sự suy tư lo lắng v.v... dĩ nhiên phát sanh từ sự suy nghĩ đến tương lai, người hành pháp nên nhận biết pháp thực tính hiện tại, không để cho phiền não sanh khởi. Sau khi hành giả quán pháp thực tính hiện tại, vị ấy không nghĩ đến tương lai và phiền não phát sanh từ sự nghĩ đến tương lai cũng không sanh khởi. Ngoài ra, cho du trong lúc hồi nhớ đến tương lai cũng nên biết rõ rằng: Tâm suy nghĩ phóng dật. Sau khi Ông quan đại thần Santati nghe xong thời pháp thoại cũng tiến hành Niệm xứ trong lúc nghe, thấy rõ, biết rõ Danh sắc hiện tại, cùng với thấy rõ, biết rõ tâm suy nghĩ muốn ở chung với Nàng khiêu vũ hay tâm sầu não vì chia ly Nàng khiêu vũ ấy.

Cụm từ *Majjhe ce no gahessasi* (Nếu Ông không chấp giữ trong hiện tại) có nghĩa là: Hành giả nên tiến hành

chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại chỉ có Danh sắc, không phải người, ta, của ta, nam hay nữ, không cho phát sanh chấp giữ thường, lạc, ngã, tịnh.

Sau khi quan đại thần *Santati* nghe pháp tiến hành Niệm xứ, do nhận biết danh sắc hiện tại hiện rõ, mới không phát sanh phiền não hồi tưởng về quá khứ hay kỳ vọng về tương lai, và thấy rõ pháp thực tính danh sắc sanh diệt, cho đến khi nào chứng đắc cả bốn Đạo tuệ theo thứ tự cuối cùng chứng quả A ra hán, không chấp giữ do Ái và Kiến. Như vậy, Đức Phật mới nói: *Upasanto carissasi* (Cũng sẽ trở thành bậc tĩnh lặng).

Thời pháp thoại được Đức Phật thuyết giảng đến Bà *Paṭācārā* được tìm thấy trong kinh *Dhammapada* (Pháp cú) như sau:

Na santi puttā tāṇāya
na pitā napi bandhavā
antakenādhipannassa
natthi ñātīsu tāṇatā.

Etamatthavasaṃ ñatvā
paṇḍito sīlasaṃvuto
nibbānagamanaṃ

khippameva visodhaye.[16]

"Một khi tử thần đến,
Không có con che chở,
Không cha, không bà con,
Không thân thích che chở.

Biết rõ ý nghĩa này,
Bậc trí lo trì giới,
Mau lẹ làm thanh tịnh,
Con đường đến Níp-Bàn." *(HT. Minh Châu)*

Nội dung câu kệ đầu làm cho phát sanh sự thương hại đến bà *Paṭācārā* do nói rằng: Không có ai khác là nơi nương tựa của ta. Nội dung sau chứng tỏ ta là nơi nương tựa của ta, với sự thọ trì giới và tiến hành Niệm xứ là con đường đưa đến Níp-bàn.

Bà *Paṭācārā* sau khi nghe xong pháp thoại này, Bà tác ý thọ trì giới ngay trong lúc đó, xong nhận biết pháp thực tính hiện tại hiện rõ trong lúc nghe pháp chứng đắc Tu Đà Hườn.

Thực ra, bậc Bất Lai đã đoạn tuyệt hoàn toàn sầu não, do vị ấy diệt trừ sân hận với A Na Hàm Đạo, nhưng Tu Đà Hườn chưa diệt trừ được sân hận hoàn toàn. Tuy nhiên,

[16] Khu.dha. 25.288-89.66

bà *Paṭācārā* có thể diệt trừ sầu não do Minh Sát và Tu Đà Hườn Đạo, xong không lâu sau chứng A Na Hàm Đạo. Trong kinh chú giải[17] có nói vị ấy diệt trừ sầu não do tiến hành Niệm xứ.

Dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya
(Diệt trừ khổ và ưu).

Dukkha (Khổ) tức là sự khổ thân như: Đau, Nhứt, Tê, còn *Domanassa* (Ưu phiền) tức là Tâm khổ như: Buồn rầu, Bất an. Khổ và Ưu này diệt trừ bằng cách tiến hành Niệm xứ cho đến khi chứng đắc Đạo, Quả, Níp bàn. Như sự tích Trưởng lão *Tissa*, Tỳ khưu bị cọp ăn, Thiên chủ *Sakka* và Sự tích Chư thiên *Subrahma* có trong chú giải của Kinh Đại Niệm Xứ[18] Tóm lược sự tích như sau:

Sự tích con trai của nhà trưởng giả tên *Tissa*: Con trai của một nhà trưởng giả tên *Tissa*, đã trao cho người em trai 40 triệu đồng tiền vàng để đi xuất gia vào rừng hành đạo. Nhưng người em dâu e rằng ông sẽ trở về đòi lại số tài sản, cho nên thuê bọn cướp đến giết ông, khi bọn cướp đã bắt ông, ông xin bọn cướp hãy tha mạng sống cho ông chỉ một đêm nay rồi mai hãy giết, để ông có cơ hội hành pháp và ông dùng cục đá đập gẫy cả hai chân,

[17] Dī.a. 2362
[18] Dī.a. 2.362-65

bọn cướp cho rằng ông không thể trốn được nữa, rồi mới nhóm lửa ngồi canh, ông cảm nhận thọ khổ khốc liệt xong mới quán xét thấy giới thanh tịnh đã phát sanh sự phỉ lạc vui mừng làm lấn át cảm thọ khổ khốc liệt, rồi tiến hành Minh sát theo thứ tự cho đến khi chứng quả A ra hán trong đêm trước lúc trời sáng.

Sự tích 30 vị Tỳ khưu: 30 vị Tỳ khưu học đề mục thiền từ Đức Phật rồi đi vào rừng hành pháp, mỗi ngày lần lượt một vị Tỳ khưu bị cọp bắt ăn, Tỳ khưu bị cọp bắt không dám kêu la vì e sợ làm phiền sự hành đạo của vị Tỳ khưu khác, khi tới ngày đọc giới bổn của Tỳ khưu trong nửa tháng một lần (*Uposatha*) thấy rằng Tỳ khưu mất đi 10 vị, mới đặt ra thỏa thuận là vị Tỳ khưu nào bị cọp bắt cần phải kêu la để cho Tỳ khưu khác biết tới cứu giúp, sau đó một vị Tỳ khưu bị cọp bắt, mới kêu sự giúp đỡ, các vị Tỳ khưu khác nghe tiếng kêu cứu cầm cây và đuốc lần theo dấu chân cọp đi, cọp đã tha vị Tỳ khưu đi đến vực thẩm các Tỳ khưu không đi đến được, rồi bắt đầu ăn từ chân, trong lúc ấy một vị Tỳ khưu khác nói rằng: Chúng tôi không thể giúp gì được nữa rồi, ông hãy hành pháp theo thích hợp, vị Tỳ khưu trẻ nghe vậy đã quán xét cảm thọ khổ, xong lấn át cảm thọ khổ khốc liệt do phỉ lạc vui mừng phát sanh từ sự quán xét giới của mình, từ đó tiến hành chánh niệm nhận biết danh sắc cho đến khi chứng pháp Tu đà hườn khi bị cọp ăn đến chân, khi bị cọp ăn đến đầu gối chứng pháp Tư đà hàm, khi bị cọp ăn đến rốn

chứng pháp A na hàm và trước khi bị cọp ăn đến tim vị ấy chứng pháp A ra hán.

Sự tích Thiên chủ *Sakka*: Một ngày nọ, Thiên chủ *Sakka* thấy năm điềm báo trước của Chư thiên là Thiên hoa héo, Thiên phục nhợt nhạt u ám, Mồ hôi chảy ra từ nách, Màu da không còn sáng rõ và không hoan hỷ trong chỗ trú xứ của mình. Thiên chủ *Sakka* giật mình lo sợ sự chết đang gần kề trong bảy ngày và sẽ có vị Thiên chủ mới xuất hiện uy lực hơn mình. Hơn nữa, sợ ai khác chiếm hữu thiên sản của mình cho nên mới đi đến hầu Đức Phật và bạch hỏi rằng: "Bạch Đức Thế Tôn, Chư thiên và nhân loại đều cầu xin những hạnh phúc không có khổ, nhưng nguyên nhân nào thường hay gặp phải khổ" Đức Phật trả lời rằng: "Chư thiên và nhân loại đều câu xin những hạnh phúc, nhưng không được những hạnh phúc, cho dù không muốn gặp khổ cũng phải gặp, do hai loại trói buộc là *Issā* (Ganh tỵ) và *Macchariya* (Bỏn xẻn) không muốn cho ai khác hạnh phúc như mình."

Sau khi Đức Phật đã trả lời như vậy, trong Kinh Đế Thích Vấn Đạo, trong kinh ấy Đức Phật chia thứ cảm thọ cần phải cảm thọ và thứ cảm thọ không cần phải cảm thọ, Thiên chủ *Sakka* nghe xong pháp thoại biết rõ thứ cảm thọ không cần phải cảm thọ mà dựa vào năm dục trưởng dưỡng (*Gehasitavedanā*: Thọ hiệp thế), rồi từ bỏ cảm thọ ấy, tiến hành thứ cảm thọ cần phải cảm thọ mà dựa vào

thiện (*Nekkhammasitavedanā*: Thọ xuất ly), cuối cùng chứng được Tu đà hườn, Thiên chủ *Sakka* không cần phải sanh trong sanh hữu khác do sức mạnh của chứng pháp thiện, diệt trừ khổ và ưu do tiến hành Niệm xứ.

Sự tích Chư thiên *Subrahma*: Một ngày nọ, Chư thiên *Subrahma* vây quanh với một ngàn Thiên nữ đi dạo khu vườn *Nandavana* (Hạnh phúc lâm) trên cõi trời Đạo Lợi, năm trăm Thiên nữ cầm theo thiên hoa đã hết phước sanh vào địa ngục, Chư thiên *Subrahma* suy xét thấy nhóm Thiên nữ chết từ cõi trời sanh vào địa ngục phát sanh lòng thương tiếc, rồi suy xét mình cùng với năm trăm Thiên nữ còn lại, thấy rõ tất cả sẽ sanh vào địa ngục trong bảy ngày nữa. Chư thiên *Subrahma* hoảng sợ địa ngục mới đi đến hầu Đức Phật và bạch hỏi rằng: "Bạch Đức Thế Tôn, tâm của con hoảng sợ khổ địa ngục sẽ xảy đến cho con và xảy đến cho kẻ khác, cầu xin Đức Thế Tôn vì lòng thương tưởng chỉ dạy con đường diệt trừ sự hoảng sợ." Trình tự, Đức Thế Tôn thuyết giảng có bốn pháp là con đường diệt trừ sự hoảng sợ như sau:

1. *Bodhi:* Bát Thánh Đạo.
2. *Tapa*: Tinh tấn thiêu đốt phiền não tức là Tứ Chánh Cần (*Sammappadhāna*) là nhân của sự chứng đạo.
3. *Indriyasaṃvara*: Thu thúc các căn không cho phiền não phát sanh nơi 6 môn tức là Thu thúc giới tất cả có chánh niệm làm căn bản.

4. *Sabbanissagga:* Diệt trừ tất cả phiền não tức là Níp bàn.

Chư thiên *Subrahma* và năm trăm Thiên nữ nghe xong pháp thoại đã tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, là thu thúc các căn hợp với Bát Thánh Đạo và có sự tinh tấn thiêu đốt phiền não trong Chánh tinh tấn, cuối cùng chứng pháp Tu đà hườn cùng với năm trăm Thiên nữ, Chư thiên *Subrahma* và năm trăm Thiên nữ sanh trở lại trong sanh hữu xưa kia của mình do Thiện đạo (*Maggakusala*) phát sanh từ sự tiến hành Niệm xứ mới diệt trừ khổ và ưu không còn sanh vào khổ cảnh.

Ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya (Chứng Thánh Đạo và thấy rõ Níp bàn).

Chứng Thánh Đạo tức là sự nhận lấy Níp bàn là đối tượng do Đạo tuệ (Tâm đạo hợp với tuệ), còn Thấy rõ Níp bàn tức là sự nhận lấy Níp bàn là đối tượng do Quả tuệ (Tâm quả hợp với tuệ), như đã nói trong kinh phụ giải của *Mūlapaṇṇāsaka* (Năm mươi kinh căn bản) như sau:

> *Ñāyassāti aggamaggass Ñāyassa a tatiyamaggassa ca... phalañāṇena vā paccakkhakaraṇaṃ sandhāya vuttaṃ nibbānassa sacchikiriyāyati.*[19]

[19] Ma.ṭī. 1.418

"Chữ *ñāyassa* (Thánh đạo) tức là A ra hán đạo và đạo thứ ba (A na hàm đạo)... Hơn nữa, chữ *Nibbānassa* (Thấy rõ Níp bàn), ý nghĩa thấy rõ với Quả tuệ."

Satipaṭṭhāna 4 (Tứ Niệm Xứ).

Katame cattāro? Idha bhikkhave bhikkhu.

1. *Kāye kāyānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*
2. *Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*
3. *Citte cittānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*
4. *Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*

"Thế nào là Tứ Niệm Xứ? Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong giáo pháp này:-

1. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.
2. Sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.
3. Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.
4. Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời."

Trong kinh này đức Phật thuyết giảng Tứ Niệm Xứ là:

1. *Kāyānupassanā* (Quán thân): Thấy rõ, biết rõ thân chỉ là thân, không phải chúng sanh, người, ta, của ta, nam hay nữ và có trạng thái vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh, do phân chia ra thành 6 đại nhóm và 14 tiểu nhóm là:
   - Nhóm *Ānāpāna* (Nhập tức xuất tức niệm): Thấy rõ, biết rõ hơi thở vào ra.
   - Nhóm *Iriyāpatha* (Oai nghi): Thấy rõ, biết rõ bốn đại oai nghi là Đi, Đứng, Ngồi, Nằm.
   - Nhóm *Sampajañña* (Tỉnh giác): Thấy rõ, biết rõ tiểu oai nghi có sự duỗi, sự co v.v... cùng với đại oai nghi.
   - Nhóm *Paṭikūlamanasikāra* (Tác ý bất tịnh): Thấy rõ, biết rõ vật bất tịnh của thân là đáng kinh tởm như tóc, lông v.v...
   - Nhóm *Dhātumanasikāra* (Tác ý chất): Thấy rõ, biết rõ cả bốn chất là Chất đất, Chất nước, Chất lửa, Chất gió.
   - Nhóm *Navasivathika* (Chín loại tử thi): Thấy rõ, biết rõ chín loại tử thi là Trướng phình v.v...
2. *Vedanānupassanā* (Quán thọ): Thấy rõ, biết rõ cảm thọ chỉ là cảm thọ, không phải chúng sanh, người, ta, của ta, nam hay nữ và có trạng thái vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh, do phân chia sự cảm giác là Lạc, Khổ và Xả (Không khổ không lạc).

3. *Cittānupassanā* (Quán tâm): Sự phân biệt biết tâm chỉ là tâm, không phải chúng sanh, người, ta, của ta, nam hay nữ và có trạng thái vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh, do phân chia là tâm hợp với tham v.v...
4. *Dhammānupassanā* (Quán pháp): Thấy rõ, biết rõ pháp thực tính chỉ là pháp thực tính, không phải chúng sanh, người, ta, của ta, nam hay nữ và có trạng thái vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh, do phân chia là trạng thái thấy, nghi v.v... chia ra thành năm nhóm là:
   - Nhóm *Nivaraṇa* (Triền cái): Thấy rõ, biết rõ năm Triền cái.
   - Nhóm *Khandha* (Uẩn): Thấy rõ, biết rõ năm Uẩn.
   - Nhóm *Āyatana* (Xứ): Thấy rõ, biết rõ mười hai Xứ.
   - Nhóm *Bojjhaṅga* (Giác chi): Thấy rõ, biết rõ bảy Giác chi.
   - Nhóm *Sacca* (Thánh đế): Thấy rõ, biết rõ bốn Thánh đế.

Trong kinh chú giải[20] nói rằng: Mục đích thuyết giảng Tứ Niệm Xứ là sự diệt trừ bốn mối nguy hại là:

[20] Dī.a. 2.369

1. *Kāyānupassanā* (Quán thân) diệt trừ *Subhasaññā* (Tưởng tịnh) tức là Tốt đẹp quan trọng.
2. *Vedanānupassanā* (Quán thọ) diệt trừ *Sukhasaññā* (Tưởng lạc) tức là Lạc quan trọng.
3. *Cittānupassanā* (Quán tâm) diệt trừ *Niccasaññā* (Tưởng thường) tức là Thường quan trọng.
4. *Dhammānupassanā* (Quán pháp) diệt trừ *Attasaññā* (Tưởng ngã) tức là Ngã quan trọng.

Ý nghĩa của Satipaṭṭhāna (Niệm Xứ).

Cụm từ *Satipaṭṭhāna* chữ *Sati* (Niệm): Nhận biết, *Paṭṭhāna* (Xứ): Dựa trên thiết lập có nghĩa là Dựa trên thiết lập nhận biết Thân, Thọ, Tâm và Pháp. Lại một ý nghĩa là Nhận biết một cách kiên cố trong Thân, Thọ, Tâm và Pháp.

Chữ *Satipaṭṭhāna* có ba ý nghĩa là:

1. Nơi an trú của niệm có nghĩa là Đối tượng của niệm gồm có bốn là Thân, Thọ, Tâm và Pháp theo cách này *Paṭṭhāna* dịch là "Nơi an trú" vĩ ngữ yu trong *Abhikaraṇasādhana* có lời định nghĩa là *Patiṭṭhāti etthāti paṭṭhānaṃ satiyā paṭṭhānaṃ satipaṭṭhānaṃ* (*Satipaṭṭhāna* tức là Nơi an trú của niệm).
2. Dựa trên tính thiết lập với niệm có nghĩa là vượt qua sự không hài lòng theo cách này *Paṭṭhāna* dịch là "Dựa trên tính thiết lập" vĩ ngữ *yu* trong

Kammasādhana: Túc từ hoàn thành có lời định nghĩa là *Paṭṭhapetabbanti paṭṭhānaṃ, satiyā paṭṭhānaṃ satipaṭṭhānaṃ* (*Paṭṭhāna* tức là Dựa trên tính thiết lập với niệm).

3. Niệm dựa trên thiết lập hay Thiết lập niệm kiên cố, theo cách này *Paṭṭhāna* dịch là "Dựa trên thiết lập hay Thiết lập kiên cố" vĩ ngữ yu trong *Kattusādhana*: Chủ từ hoàn thành) có lời định nghĩa là *Paṭṭhātīti paṭṭhānaṃ, satiyeva paṭṭhānaṃ satipaṭṭhānaṃ* (*Paṭṭhāna* tức là Niệm dựa trên thiết lập / Thiết lập niệm kiên cố) *Upasagga* là *Pa* theo cách này dùng trong ý nghĩa là Dựa trên hay Kiên cố.

Ở đây dùng ý nghĩa thứ ba có trong chú giải và phụ giải của Kinh Đại Niệm Xứ.[21]

Pháp cộng tác với Niệm.

Trong sự tiến hành Niêm xứ không chỉ có chánh niệm mà còn có những pháp khác cộng tác là Tấn và Tuệ, trong kinh này nói cả ba pháp này đồng sanh cùng một lúc với Niệm: *Ātāpī sampajāno satimā* (Có nhiệt tâm, có tỉnh giác, có chánh niệm).

---

[21] Dī.a. 2367-68, dī.ṭī. 2.357-59

Ngoài ba pháp này, đức Phật còn thuyết giảng định một cách gián tiếp, do định phát sanh liên hệ từ Chánh niệm và làm cho phát triển Tuệ kiên cố theo thứ tự, sự thuyết giảng Định gián tiếp này là một loại cụm từ theo lối ngôn ngữ gọi là *Migapadavalañjananaya* tức là cách giống như dấu chân nai, có nghĩa là khi người thợ săn lần theo dấu vết con nai đi, thấy dấu chân nai phía trước tảng đá và tiếp theo từ tảng đá cũng đoán biết được con nai chạy đạp qua tảng đá như thế nào, cho dù đức Phật chỉ nói niệm và tuệ thôi, cũng là nói đến định một cách gián tiếp. Như vậy, Niệm là nhân sanh định, và Định là nhân sanh tuệ. Như phụ chú giải của Kinh Đại Niệm Xứ nói rằng:

Satiggahaṇeneva cettha samādhissāpi gahaṇaṃ daṭṭhabbaṃ tassā samādhikkhandhe saṅgahitattā.[22]

"Hơn nữa, nên biết rõ định có ở đây là nói đến niệm, vì niệm ấy có trong định uẩn."

Cả bốn pháp nói trên là Tấn, Niệm, Định và Tuệ thuộc chi pháp trong sự tiến hành Niệm xứ, như Tấn làm cho hành giả tập trung trong danh sắc hiện tại với sự tinh tấn thân và tâm, niệm là phương tiện nhận biết danh sắc một cách liên tục không gián đoạn, định làm cho tâm áp sát

[22] Dī.ṭī. 2.368

kiên cố trong pháp thực tính thấy rõ, biết rõ với niệm gọi là *Vipassanākhaṇikasamādhi* (Minh sát định tạm thời). Tuệ làm cho thấy rõ, biết rõ đặc tướng của pháp thực tính rõ rệt chỉ có danh sắc, không phải người, ta, của ta, nam hay nữ và có trạng thái vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh, cả bốn pháp này giống như kính hiển vi giúp cho chúng sanh thấy rõ, biết rõ sự thật.

Kāye kāyānupassī
(Sống quán thân trên thân).

Chữ *Kāye* (Trên thân) hiển lộ vị trí trên thân, không phải trên thọ, tâm hay pháp, còn chữ *Kāya* trong *Kāyānupassī* (Quán thân) hiển lộ cách quán thân, không phải, ta, của ta, nam hay nữ cho dù cụm từ *Vedanāsu vedanānupassī* v.v... cũng có cách tương tự.[23]

Hơn nữa, chữ *Kāye* hợp cách số ít, thể hiện tới nhóm thường hay dùng là số ít, và thể thức không sáng rõ cũng là sự chấp thủ thân này. Còn chữ *Citte* (Trên tâm) hợp cách số ít, vì có nhiều loại tâm tính để nhận biết đối tượng tương tự. Ngoài ra chữ *Vedanāsu* (Trên các thọ), hợp cách số nhiều, cho nên quán thọ gồm có cảm thọ lạc, cảm thọ khổ và cảm thọ xả, còn chữ *Dhammesu* (Trên các

[23] Dī.a. 2.371

pháp), hợp cách số nhiều, cho nên quán các pháp mỗi loại.[24]

Quán thân chỉ là thân v.v... theo như đã nói trong kinh này, thể hiện tới sự nhận biết cái đang sanh lên trong lúc hiện tại, tức là trong một phần tư giây đang sanh lên. Thực ra, đối tượng hiện tại hiển lộ nơi sáu môn có tính trong sạch như tấm vải mới không có bụi bẩn, khi hành giả tiến hành chánh niệm nhận biết kịp đối tượng hiện tại theo sự thật, đối tượng như đã nói cũng sẽ không làm nhơ nhuốc do bụi phiền não, nhưng nếu không có thấy rõ biết rõ kịp cũng sẽ chấp giữ danh sắc hiện tại do bụi phiền não cho rằng: Ta, của ta, nam, nữ, do chấp giữ với Ái gọi là *Kāmupādāna* (Dục thủ) và chấp giữ với Kiến gọi là *Diṭṭhupādāna* (Kiến thủ), *Sīlabbatupādāna* (Giới cấm thủ) và *Attavādupādāna* (Ngã chấp thủ), các thủ này là nhân phát sanh, hữu, sanh, già và chết v.v... không ngừng.

Còn đối tượng là quá khứ hay tương lai không phải cái điều hành giả nên thấy rõ, biết rõ, vì quá khứ giống như chiêm bao không có thật, tương lai cũng là sự tưởng tượng chưa sanh lên, sự thật của đời sống hiện hữu trong lúc hiện tại mà thôi, ví như người ngửa mặt lên xem bầu trời tia chớp lè sẽ thấy rõ được sự bất thường. Như vậy,

---

[24] Dī. ṭī. 2.364

Đức Phật dạy cho biết cái điều sanh lên ở trong hiện tại như sau:

Atītaṃ nānvāgameyya nappaṭikaṅkhe anāgataṃ yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ appattañca anāgataṃ.

Paccuppannañca yaṃ dhammaṃtattha tattha vipassati Asaṃhīraṃ asaṃkuppaṃ taṃ vidvā anubrūhaye.[25]

"Quá khứ đã diệt đi, tương lai vẫn chưa tới, không nên nghĩ đến quá khứ, không kỳ vọng tương lai, cần phải phát triển tuệ quán cho biết rõ pháp thực tính sanh lên trong sát na hiện tại ấy, kiến ái không thể nếu kéo và làm cho bất lợi."

Tasmātiha Bāhiya evaṃ sikkhitabbaṃ. Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati. Evañhi te Bāhiya sikkhitabbaṃ.[26]

"Này *Bāhiya*, do vậy Ông nên học tập như vầy: Khi thấy sẽ chỉ là có thấy, khi nghe sẽ chỉ là có nghe, khi lộ tỷ, thiệt, thân biết cảnh sẽ chỉ là có lộ tỷ, thiệt, thân biết cảnh, khi

[25] Ma.u. 14.272.241
[26] Khu. U. 25.10.101

lộ ý biết cảnh sẽ chỉ là có lộ ý biết cảnh. Này *Bāhiya*, Ông nên học tập như vậy."

Adassanato āyanti bhaggā gacchantyadassanaṃ
vijjuppādova ākāse uppajjanti vayanti ca.[27]

"Các uẩn đến mà không hiện, đã diệt cũng dẫn đến không hiện, di nhiên sanh lên và diệt đi, ví như tia chớp lè trên không trung như vậy."

Ātāpī (Nhiệt tâm).

Chữ *Ātāpī* dịch là có sự tinh cần thiêu đốt phiền não tức là Chánh cần còn gọi là Tứ Chánh cần (*Sammappadhāna*) nghĩa là Tinh cần để diệt trừ bất thiện cũ, tinh cần để không tạo bất thiện mới, tinh cần để tạo thiện mới và tinh cần để tạo thêm thiện cũ, mỗi khi hành giả tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại là:

- Có sự tinh cần để diệt trừ bất thiện cũ, vì trong lúc ấy không có tạo bất thiện cũ tức là Sát sanh, trộm cắp v.v...
- Có sự tinh cần để không tạo bất thiện mới, vì trong lúc ấy không có tạo bất thiện mới bất kỳ lộ thân, lộ khẩu hay lộ ý.

---

[27] Khu. Mahā. 29.10.35, Visuddhi. 2.294

- Có sự tinh cần để tạo thiện mới, vì sự tiến hành Niệm xứ là thiện chưa từng hành trước đây.
- Có sự tinh cần để tạo thêm thiện cũ, vì hành giả tiến hành theo từng bậc của Tuệ minh sát làm cho tăng trưởng thêm, nhất là sự tích lũy Niệm, Định và Tuệ cho nhiều hơn trước kia.

Sampajāno (Tỉnh giác).

Chữ *Sampajāno* dịch là Tỉnh giác có nghĩa là thấy rõ, biết rõ pháp thực tính theo sự thật phân chia là:

1. *Sabhāvalakkhaṇa*: Tướng đặc biệt của danh sắc tức là Tướng riêng của danh sắc, không có danh sắc khác.
2. *Sāmaññalakkhaṇa*: Tướng chung của danh sắc tức là Vô thường (*Aniccaṃ*), khổ (*Dukkha*), vô ngã (*Anattā*).

Tướng đặc biệt của danh sắc như tướng mạo thân của các loài chúng sanh, như Khỉ có đầu có mình loài khỉ, Cọp có đầu có mình, có đuôi của cọp, Voi cũng có đầu có mình có vòi có ngà của voi v.v… mỗi loài chúng sanh có tướng riêng của mỗi loài, tùy theo nghiệp của mình là cá tính cho biết được tánh khác biệt của loài chúng sanh khác.

Trên phương diện giống nhau về danh sắc nơi phát sanh cả sáu lộ môn là: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý cũng có tướng riêng của chính mình như:

- Tướng riêng của sắc không giống tướng riêng của thinh.
- Tướng riêng của thinh không giống tướng riêng của hương.
- Tướng riêng của hương không giống tướng riêng của vị.
- Tướng riêng của vị không giống tướng riêng của xúc tức là lạnh, nóng, cứng, mềm, chùng, căng.
- Tham có tính ham muốn, lòng tin có tính trong sáng.
- Sân có tính không hài lòng, bác ái có tính hòa nhã ước muốn điều tốt lành.
- Phóng dật có tính dao động, định có tính kiên cố v.v…

Thực ra, danh sắc này không gọi là sanh diệt theo nhân duyên ở trong cả 6 môn, kế tiếp để làm duyên ý nghĩa với nhau, con người đã suy nghĩ tìm đặt tên cho pháp chủng này là Sắc, thinh, hương, vị, lạnh, nóng, mềm, cứng, chùng, căng, tham, sân, thương, ghét v.v… cho dù mỗi ngôn ngữ đặt tên khác biệt, nhưng danh sắc này vẫn giữ nguyên bản chất của nó là luôn luôn không thay đổi. Tính cứng xảy ra nơi lòng bàn tay của đức Vua trong lúc nắm đồng tiền vàng không khác sự cứng xảy ra lòng bàn tay của kẻ ăn xin trong lúc nắm đồng tiền của người liệng cho, tham của con người không khác tham của hữu tình, sân của người việt, người Phương tây, người Trung quốc,

người Ấn độ là đều như nhau. Như vậy, mỗi loại danh sắc xảy ra nơi 6 môn, có tính riêng biệt theo tính của mình.

Còn tướng chung liên hệ với mỗi loại danh sắc xảy ra trong các môn, cả bên trong và bên ngoài, có sự sống và không có sự sống, mọi thứ trong vũ trụ toàn bộ sinh vật đều ở trong tướng chung như:

- Vô thường tức là sanh lên rồi diệt đi không trường tồn.
- Khổ tức là sự khó chịu sanh khởi.
- Vô ngã tức là không ở trong quyền lực của mình mong muốn thường tồn và luôn luôn an lạc, tướng chung này gọi chung là Tam tướng .

Ở đây chế định chung cho con người nhận biết, ví như vỏ cây đặc tướng của danh sắc, ví như gỗ cây đặc tướng chung của danh sắc, ví như lõi cây thông thường ta cần phải bào vỏ cây và gỗ cây ra trước mới có được lõi cây tương tự như vậy, ta cần phải từ bỏ chế định trước, rồi mới kế tiếp nhận biết rõ đặc tướng là bước đầu tiến đến tìm hiểu tướng chung.

Satimā (Có chánh niệm).

Chữ Satimā dịch là "Có chánh niệm hay Chánh niệm" tức là có chánh niệm liên tục không gián đoạn từ lúc bắt đầu ngủ cho đến khi ngủ.

Sati (Niệm) ví như cọ xát cây liên tục.

Samādhi (Định) ví như sự nóng nhận được từ cọ xát cây.

Paññā (Tuệ) ví như lửa sanh ra từ sự nóng.

Nói đến trong năm quyền gồm có Tín, tấn, niệm, định và tuệ.

Tín là nhân sanh tấn.

Tấn là nhân sanh niệm.

Niệm là nhân sanh định.

Định là nhân sanh tuệ.

Tuệ là nhân sanh tín.

Theo lôgic của năm quyền như vậy.

Sự tiến hành chánh niệm có lợi ích làm cho tâm an trú có định để phát triển tuệ. Ví như nước trong sạch là do cặn lắng xuống, làm cho hiện rõ các thứ có ở trong nước hay ví như sự ấp trứng của gà mẹ là thời gian lâu làm cho chất dính tức là ái khô cặn, cái mỏ và nanh vuốt ví như Tuệ minh sát, làm cho gà con cứng mạnh lên và cuối cùng thành gà con là phá vỡ vỏ trứng để ra, ví như vô minh bao bọc mình, vỏ trứng gà tức là sanh hữu. Như có câu Phật ngôn nói rằng: Định năng sanh Tuệ như sau:

Sīlaparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisaṃso. Samādhi paribhāvitā paññā

mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Paññāparibhāvitaṃ cittaṃ sammadeva āsavehi āsavehi vimuccati. Seyyathidaṃ. Kāmāsavā bhavāsavā avijjāsavā.[28]

"Định tiến hành với giới, có quả lớn, có lợi ích lớn. Tuệ tiến hành với định, có quả lớn, có lợi ích lớn. Tâm tiến hành với tuệ được giải thoát khỏi lậu hoặc một cách chân chánh là Dục lậu, Hữu lậu và Vô minh lậu."

Samādhiṃ bhikkhave bhāvetha samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti. Rūpassa samudayañca atthuṃgamañca, vedanāya samudayañca atthuṃgamañca, saññāya samudayañca atthuṃgamañca, saṅkhārānaṃ samudayañca atthuṃgamañca, viññāṇassa samudayañca atthuṃgamañca.[29]

"Này các Tỳ khưu, các ông nên phát triển định, Tỳ khưu có tâm an trú biết rõ được như thật, vị ấy biết rõ cái gì như thật? Vị ấy biết rõ được sanh lên và diệt của sắc…thọ...tưởng…hành và sanh lên và diệt của thức."

---

[28] Dī. Mahā. 10. 142.73

[29] Saṃ. Kha. 17.5.12

Vineyya (Lấn át).

Chữ *Vineyya* dịch là Lấn át nghĩa là trong lúc tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, hành giả diệt trừ phiền não như sau:

1. *Tadaṅgapahāna* (Diệt trừ được tạm thời) nghĩa là không có phiền não sanh lên trong lúc ấy, phiền não là bóng tối là bất thiện, còn niệm là ánh sáng trừ khử bóng tối là thiện.

2. *Vikkhambhanapahāna* (Diệt trừ do lấn át) nghĩa là định nhận sự trợ giúp từ Tấn, Niệm và Tuệ có quả làm cho tâm yếu ớt, cho dù hành giả không có tiến hành chánh niệm, đôi khi cũng không phát sanh tham hay sân như trong lúc không có pháp hành, đôi khi cũng mất niệm vô tình nghĩ đến vài điều trong quá khứ hay vị lai cũng không phát sanh phiền não như đã nói do định lấn át được phiền não.

Có nội dung trong kinh chú giải *Nettipakaraṇa* như sau:

Vineyyāti tadaṅgavinayena vā
vikkhambhanavinayena vā vinayitvā.[30]

[30] Netti. A. Trang 105

"*Vineyya* (Lấn át) tức là Lấn át do sự diệt trừ được tạm thời hay diệt trừ được do lấn át."

Loke (Ở đời).

Chữ *Loke* (Ở đời) có nghĩa là Quán xét biết pháp thực tính ở đời hay năm thủ uẩn gồm có:

1. *Rūpa* (Sắc): Sự biến đổi rõ rệt khi gặp sự lạnh và sự nóng v.v...
2. *Vedanā* (Thọ): Sự cảm giác.
3. *Saññā* (Tưởng): Sự tưởng biết.
4. *Viññāṇa* (Thức): Sự nhận biết các thứ bằng Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Abhijjhādomanassaṃ (Tham và ưu).

Cụm từ *Abhijjhādomanassaṃ* (Tham và ưu) tức là Tham sanh lên khi gặp cảnh hợp ý và Sân sanh lên khi gặp cảnh không hợp ý, có thể sanh lên được trong lúc không có tiến hành Niệm xứ.

Chữ *Abhijjhā* dịch theo từ là Tham nhưng nói chúng có nghĩa là Sự ham muốn tài sản của người khác, có chi pháp là Sở hữu tham (*Lobhacetasika*). Còn chữ *Domanassa* (Ưu) mọi người đều hiểu rằng là khổ tâm, có chi pháp là Sở hữu thọ (*Vedanācetasika*) sanh ra lộ tâm, nhưng ở đây tức là Sở hữu sân (*Dosacetasika*), vì Đức Phật thuyết

giảng Tham dục triền cái (*Kāmachandanivaraṇa*) đối với chữ *Abhijjhā* và Sân triền cái (*Byāpādanivaraṇa*) đối với chữ *Domanassa* triền cái (Ngăn che thiện). Như vậy cả hai từ này có nhiều sức mạnh trong năm triền cái, con người nói chung thường hay suy nghĩ đến điều bất thiện nhiều hơn là điều thiện và phần lớn thường làm điều mình thích hay không thích. Như kinh chú giải *Netti* nói rằng:

> *Abhijjhāggahaṇena cettha kāmacchando, domanassaggahaṇena byāpādo gahitoti nīvaraṇesu balavadhammadvayappahānadassanena nīvaraṇappahānaṃ vuttanti kāyānupassanā-satipaṭṭhānassa pahānaṅgaṃ dassitaṃ.*[31]

"Hơn nữa, đức Phật gọi *Kāmachanda* (Tham dục) với lời nói là *Abhijjhā* (Tham) và *Byāpāda* (Sân) với lời nói là *Domanassa* (Ưu). Như vậy, mới nói diệt trừ hai pháp triền cái có sức mạnh. Do vậy, mới thuyết giảng chi pháp nên diệt trừ của *Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna* (Quán thân niệm xứ) như đã nói."

---

[31] Netti.a. trang 105

Appamādaratā hotha
sacittamanurakkhatha
duggā uddharathattānaṃ
paṅke sannova kuñjaro.

Khu.dha. 25.327.73
(Pháp cú 327)

Hãy vui không phóng dật,
Khéo phòng hộ tâm ý.
Kéo mình khỏi ác đạo,
Như voi bị sa lầy.

(HT. Thích Minh Châu)

KĀYĀNUPASSANĀ
(QUÁN THÂN)

Ānāpānassatī yassa
paripuṇṇā subhāvitā
anupubbaṃ paricitā
yathā buddhena desitā
omaṃ lokaṃ pabhāseti
abbhā muttova candimā.

Khu.thera.26.548.350

"Ai tập quán niệm hơi thở vào ra một cách đầy đủ, được tích lũy theo thứ lớp như điều đức Phật đã thuyết giảng, vị ấy chói sáng thế gian này, tựa như mặt trăng thoát khỏi đám mây."

KĀYĀNUPASSANĀ

(QUÁN THÂN)

NHÓM ĀNĀPĀNA (QUÁN HƠI THỞ VÀO RA)

Nơi hành pháp và ngồi tham thiền.

Kathañca pana bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā.

"Thế nào là vị Tỳ khưu quán thân trên thân? Là vị Tỳ khưu trong pháp và luật này, đi đến khu rừng, đi đến gốc cây hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết già, giữ thân ngay thẳng và an trú niệm trước mặt."

Đức Phật nêu rõ có ba nơi để hành pháp là: Khu rừng, gốc cây hay ngôi nhà trống (Nhà hoang không có người ở), vì nơi tĩnh mịch mới thích hợp cho hành đạo, dành cho ai đã có định kiên cố có thể hành pháp trong mọi nơi. Trong *Dīghanikāya saṅgītisutta*[32] Trưởng lão *Sārīputta* nói đến ba loại khí giới là:

---

[32] Dī.pā. 11.305.196

1. *Sutāvudha* (Khí giới nghe) có nghĩa là sự hiểu biết Phật ngôn đã được nghe tức là khí giới ngăn ngừa phiền não, thuộc về nhân diệt trừ bất thiện, tiến hành thiện và phòng hộ cho ta trong sạch.
2. *Pavivekāvudha* (Khí giới Xả ly) có nghĩa là Xả ly thân (*Kāyaviveka*), Xả ly tâm (*Cittaviveka*), Xả ly sanh y (*Upadhiviveka*).
3. *Paññāvudha* (Khí giới tuệ) có nghĩa là Tuệ hiệp thế và Tuệ siêu thế.

Như vậy, Thân xả ly từ sự xa lánh viễn ly không hòa hợp với nhóm quần thể, mới gọi là một loại khí giới quan trọng chống lại kẻ thù phiền não.

Sự ngồi tham thiền trong nhóm *Ānāpāna* (Quán hơi thở vào ra) này, vì hơi thở vào ra thường hay hiện rõ trong lúc ngồi hơn là trong lúc đi hay oai nghi khác, nhưng khi hành giả có định kiên cố tập trung quán niệm hơi thở vào ra trên cả bốn oai nghi là đi, đứng, ngồi, nằm tùy theo thích nghi.

Tư thế ngồi tham thiền có ba kiểu là:

1. Tư thế ngồi kiểu kiết già là cách ngồi cả hai chân cho áp sát dưới nền, rồi hai chân cài chéo lại với nhau, tư thế ngồi kiểu này ưa thích trong nước India, nhưng người ở nước khác ngồi trong tư thế này không được lâu, vì tác động đến cảm thọ đau, nhứt, tê.

2. Tư thế ngồi kiểu bán già là cách ngồi chân phải chồng lên chân trái, ở Thái lan ngồi kiểu tư thế này, là tư thế kiểu dễ ngồi.
3. Tư thế ngồi kiểu thường là cách ngồi chân trái để phía ngoài, chân phải để phía trong, làm cho cảm thọ khổ xảy ra chậm cách ngồi này thường thấy trong nước *Myanmar*.

Ngoài ra hành giả có thể ngồi để chân một bên hay ngồi trên ghế tùy theo thân thích nghi của mỗi người.

Phương pháp tập quán niệm hơi thở vào ra.

So satova assasati. Satova passasati.

1. *Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.*
2. *Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti.*
3. *Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti. Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.*
4. *Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasisāmīti sikkhati.*

"Vị ấy, Thở vào có chánh niệm. Thở ra có chánh niệm.

Khi thở vào dài biết rõ thở vào dài. Khi hơi thở ra dài biết rõ thở ra dài.

Khi thở vào ngắn biết rõ thở vào ngắn. Khi thở ra ngắn biết rõ thở ra ngắn.

Vị ấy tập, Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vào. Vị ấy tập, cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra.

Vị ấy tập, An tịnh thân hành tôi sẽ thở vào. Vị ấy tập, An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra."

Đức Phật dạy tập quán niệm hơi thở vào ra theo tự nhiên, trong lúc hành nên quán hơi thở vào ra ở đầu mũi hay môi trên, để cho hơi thở hiện rõ, đừng thở mạnh và nhanh, đừng làm thúc ép hay ước lượng cho hơi thở dài hay ngắn, một số người thở ngắn, một số người thở dài do nương theo sức khỏe của thân và thói quen, cứ an trú chánh niệm nhận biết hơi thở chỉ là một loại thân vô ngã có tam tướng là Vô thường, khổ, vô ngã và là thứ bị biết, còn chánh niệm hợp với tâm là thấy rõ, biết rõ.

Cụm từ "Vị ấy, thở vào có chánh niệm, thở ra có chánh niệm" là cách tham thiền tập quán niệm hơi thở vào ra một cách tóm tắt, còn phương pháp như đã nói trong câu 1-4 là hiện rõ cho hành giả tùy theo thứ tự định. Như thuyết giảng trực tiếp trong kinh *Paṭisambhidā-magg*a (Đạo vô ngại giải) và *Visuddhimagga* (Thanh tịnh đạo) nói rằng: Vị ấy tập quán niệm hơi thở vào ra liên tục ngồi niệm "Vào à" "Ra à" khi định có thêm sức mạnh hành giả nhận biết thở vào/ra dài hay thở vào/ra ngắn, kế tiếp sẽ nhận biết chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của gió

một cách rõ ràng và chặng cuối biết đến sự giảm của gió thô chỉ còn gió tế.

Xin trích dẫn điều này trong kinh *Paṭisambhidāmagga* (Đạo vô ngại giải) và *Visuddhimagga* (Thanh tịnh đạo) nêu rõ ở đây như sau:

Idāni yehākārehi satokārī hoti, te dassetuṃ dīghaṃ vā assasantotiādimāha. Vuttañhetaṃ paṭisambhidāyaṃ[33] *"so satova assasati sato passasatī"ti etasseva vibhaṅge-*

"Bāttiṃsāya ākārehi sato kārī hoti. Dīghaṃ assāsavasena cittassa ekaggataṃ avikkhepaṃ pajānato sati upaṭṭhitā hoti. Tāya satiyā tena ñāṇena satokārī hoti. Dīghaṃ passāsavasena ... paṭinissaggānupassī assāsavasena. Paṭinissaggānupassī passāsavasena cittassa ekaggataṃ avikkhepaṃ pajānato sati upaṭṭhitā hoti. Tāya satiyā tena ñāṇena sato kārī hotī"ti.[34]

"Nay vị ấy tập quán niệm với điều nào? Đức Thế Tôn nói: *Dīghaṃ vā assasanto* (Khi thở vào dài biết rõ thở vào dài) v.v... để trình bày điều [của sự tập chánh niệm] ấy, như trong nội dung phân tích của chữ *So satova assasati*

---

[33] Khu.paṭi. 31.165.188

[34] Visuddhi. 1.295

sato passasati (Thở vào vị ấy có chánh niệm, thở ra vị ấy có chánh niệm) ấy trong kinh Đạo vô ngại giải như sau:

'Vị ấy tập quán niệm với ba mươi hai điều là, khi vị ấy định tĩnh nhất tâm trên đối tượng thở vào dài có chánh niệm kiên cố [trên đối tượng ấy], vị ấy tập quán niệm với Niệm và Tuệ ấy, khi vị ấy định tĩnh nhất tâm trên đối tượng thở vào dài... là vị ấy quán diệt đối với thở vào, vị ấy quán diệt đối với thở ra, khi vị ấy định tĩnh nhất tâm trên đối tượng thở vào dài có chánh niệm kiên cố [trên đối tượng ấy], vị ấy tập quán niệm với Niệm và Tuệ ấy.'"

Hành giả không nên thúc ép hơi thở, để hơi thở vi tế theo tự nhiên, khi tâm vi tế với sức mạnh phát triển của Định và Tuệ cho dù ở chặng đầu hơi thở rõ ràng là điều kiện thô, nhưng về sau hơi thở sẽ an tịnh không hiện rõ. Hành giả không thể quán được rõ ràng do sức mạnh Định và Tuệ không đủ, khi cố gắng tập trung quán cũng có thể nhận biết được hơi thở rõ ràng trong sát na tương ứng hiện tướng do chứng Cận định (*Upacārasamādhi*) hay An định (*Appanāsamādhi*) theo chỉ tịnh, hay chứng Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) bắt đầu từ Tuệ sanh diệt (*Udayabbayañāṇa*) theo phương pháp Minh sát (*Vipassanā*).

Có nơi dịch *Assasati* là "Thở ra" và *Passasati* là "Thở vào" xét thấy: *Assāsa* là "Hơi thở ra" còn *Passāsa* là "Hơi thở vào" chữ này dịch nương theo chú giải luật[35] và kinh Thanh tịnh đạo[36] nhưng ở đây dịch chữ *Assasati* là "Thở vào" còn *Passasati* là "Thở ra" để cho phù hợp với chặng đầu tiến hành quán hơi thở vào và theo như chú giải kinh[37] và kinh Đạo vô ngại giải như sau:

Assāsādimajjhapariyosānaṃ satiyā anugacchato ajjhattavikkhepagataṃ cittaṃ samādhissa paripantho. Passāsādimajjhapariyosānaṃ satiyā anugacchato bhiddhāvikkhepagataṃ cittaṃ samādhissa paripantho.[38]

"Khi vị ấy quán chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở vào với chánh niệm, nội tâm vừa phóng dật làm chướng ngại cho định, khi vị ấy quán chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở ra với chánh niệm, khi ngoại tâm vừa phóng dật làm chướng ngại cho định."

Assāsādimajjhapariyosānaṃ satiyā anugacchato ajjhattaṃ vikkhepagatena cittena kāyopi cittampi sāraddhā ca honti añjitā ca phanditā ca.

---

[35] Vi.a.1.446

[36] Visuddhi.1.296

[37] Vi.a.2.446, Visuddhi.1.296, Visuddhi.ṭī.1.378

[38] Khu.paṭi.31.154.175

passāsādimajjhapariyosānaṃ satiyā anugacchato bahiddhā vikkhepagatena cittena kāyopi cittampi sāraddhā ca honti iñjitā ca phanditā ca.[39]

"Khi vị ấy quán chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở vào với chánh niệm, có tâm vừa phóng dật bên trong, thân với tâm lo âu, bồn chồn, bất an, khi vị ấy quán chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của hơi thở ra với chánh niệm, có tâm vừa phóng dật bên ngoài, thân với tâm lo âu, bồn chồn, bất an."

Assāso"ti bahi nikkhamanavāto. "passāso"ti anto pavisanavāto. Suttantaṭṭhakathāsu pana uppaṭipāṭiyā āgataṃ.[40]

"Chữ *Assāso* (Hơi thở ra) tức là hơi gió đi ra ngoài, chữ *Passāso* (Hơi thở vào) tức là hơi gió vào bên trong, nhưng trong các kinh chú giải trình bày thứ tự luân chuyển."

Theo nền tảng ngôn ngữ chữ *Assāsa* (*Sanskrit* dùng là *Āsvasa*) đầu ngữ ā + sāsa có lời định nghĩa như sau: *Ādimhi sāso assāso* (Hơi thở chặng đầu gọi là *Assāsa*). Hơi thở chặng đầu cũng là hơi thở ra, sanh lên trước cho trẻ sơ sinh trong bào thai mẹ. Còn *Passāsa* (*Sanskrit* dùng là *Prasvasa*) đầu ngữ *Pa + sāsa* có lời định nghĩa: *Pacchā*

---

[39] Khu.paṭi.31.157.177

[40] Vi.a.2446, Visuddhi.1.296

sāso passāso (Hơi thở sau gọi là *Passāsa*). Bộ chú giải của kinh dịch *Assasati* là "Hơi thở vào" và dịch *Passasati* là "Hơi thở ra" nhằm mục đích trình bày hành quán thở vào trước.

Như nội dung trong bộ phụ chú giải:

Vinayanayena anto uṭṭhitassanaṃ assāso, bahi uṭṭhitasasanaṃ passāso. Suttantanyena pana bahi uṭṭhahitvāpi anto sasanato assāso, anto uṭṭhahitvāpi bahi sasanato passāso.[41]

"Theo luật hơi thở sanh lên bên trong gọi là *Assāsa* (Hơi thở ra), hơi thở sanh lên bên ngoài gọi là *Passāsa* (Hơi thở vào), nhưng theo kinh gọi là *Assāsa* (Hơi thở vào), vì là gió sanh ra từ bên ngoài rồi đi vào bên trong và gọi là *Passāsa* (Hơi thở ra), vì là gió sanh ra từ bên trong rồi ra bên ngoài."

Anto uṭṭhitasasanaṃ assāso, bahi uṭthitasasanaṃ passāsoti āha- "assāsoti bahinikkhamanavāto"tiādi. Suttantaṭṭhakathāyaṃ pana bahi uṭṭhahitvāpi anto sasanato assāso, anto uṭṭhahitvāpi bahisasanato passāsoti katvā uppaṭipāṭiyā vuttaṃ. Atha vā mātukucchiyaṃ bahi nikkhamituṃ aladdhokāso nāsikāvāto mātukucchito nikkhantamatte paṭhamaṃ

[41] Visuddhi.ṭī.1.378

bahi nikkhamatīti vinayaṭṭhakathāyaṃ uppattikkamena "ādimhi sāso assāso"ti bahinikkhamanavāto vutto. Tenevāha "sabbesampi gabbhaseyyakānan"tiādi. Suttantaṭṭhakathāyaṃ pana pavattiyaṃ bhāvanārambhasamaye paṭhamaṃ nāsikāvātassa anto ākaḍḍhitvā pacchā bahi vissajjanato pavattikkamena "ādimhi sāso assāso"ti antopavisanavāto vutto.[42]

"Hơi thở đi vào bên trong gọi là *Assāsa* (Hơi thở ra), hơi thở đi vào bên ngoài gọi là *Passāsa* (Hơi thở vào). Như vậy, bậc thầy giáo thọ sư, nói rằng: *Assāsoti bahinikkhamana-vāto* (Gió đi ra bên ngoài gọi là *Assāsa*) v.v…Nhưng theo chú giải kinh đã nói xen kẽ nhau với chủ ý 'gọi *Assāsa* (Hơi thở vào), vì do gió sanh ra từ bên ngoài, rồi đi vào bên trong và gọi là *Passāsa* (Hơi thở ra), vì do gió sanh ra từ bên ngoài rồi đi vào bên trong và gọi *Passāsa* (Hơi thở ra), vì là gió sanh ra từ bên trong rồi đi ra bên ngoài.'

Lại nữa, gió trong hốc mũi của đứa bé thời kỳ ở trong bào thai của người mẹ thả ra bên ngoài trước, lúc đứa bé đã sinh ra. Như vậy, trong chú giải luật mới nói đến gió đi ra bên ngoài theo thứ tự sanh lên do có lời định nghĩa: *Ādimhi sāso assāso* (Hơi thở trong chặng đầu gọi là

[42] Sārattha.2.229

Assāsa). Như vậy, bậc thầy giáo thọ sư mới nói: *Sabbesampi gabbhaseyyakānaṃ* (Gió bên trong đi ra trước khi đứa bé sơ sinh ra bào thai của mẹ, tiếp đến gió bên ngoài nhận lấy bụi tế vào bên trong xúc chạm mức tối đa rồi diệt đi) v.v… Nhưng trong kinh chú giải nói đến gió vào bên trong theo thừ tự của sự sanh lên, do có lời định nghĩa: *Ādimhi sāso assāso* (Hơi thở chặng đầu gọi là *Assāsa*) do đẩy hơi thở vào bên trong trước và thả ra bên ngoài sau, lúc tiến hành trong thời bình nhật."

> *Ā paṭhamaṃ bahimukhaṃ sasanaṃ assāso, tato antomukhaṃ paṭisasanaṃ passāsoti āha assāsoti bahi nikkhamanavtotiādi. Suttantaṭṭhakathāsu pana ākaḍḍhanavasena anto sasanaṃ assāso, bahi paṭisasanaṃ passāsoti katvā uppaṭipāṭiyā vuttaṃ.*[43]

"Hơi thở hướng thẳng bên ngoài trước gọi là *Assāsa*, hơi thở tiếp đến hướng thẳng vào bên trong gọi là *Passāsa*. Như vậy, bậc thầy giáo thọ sư mới nói: *Assāsoti bahi nikkhamanavāto* (Chữ *Assāsa* tức là gió ra bên ngoài) v.v... Nhưng trong kinh chú giải đã nói xen kẽ nhau với chủ ý: 'Hơi thở vào bên trong do hít hơi gió gọi là *Assāsa*, hơi thở ra bên ngoài gọi là *Passāsa*.'"

---

[43] Vimati.1.270

Hơn nữa, chữ *Assāsapassāsa* có từ đồng nghĩa là *Ānāpāna* đầu ngữ *Āna + apāna* có nghĩa là Hơi thở vào và Hơi thở ra hay Hơi thở ra và Hơi thở vào, có lời định nghĩa chữ *Apāna* như sau: *Ānato apagataṃ apānaṃ* (*Apāna* là Hơi thở kế tiếp từ hơi thở vào/hơi thở ra). Như căn cứ trong chú giải Trưởng lão tăng kệ:

Ānanti assāso. Apānanti passāso.
Assāsapassāsanimittārammaṇā sati ānāpānasati,
satisīsena cettha taṃsampayuttasamādhibhāvanā adhippetā.[44]

"Chữ *ānaṃ* là Hơi thở vào.

Chữ *apānaṃ* là Hơi thở ra.

Có chánh niệm hơi thở vào và hơi thở ra làm đối tượng gọi là *Ānāpānasati*.

Hơn nữa, phát triển định hợp với chánh niệm ở đây như đã nói do có chánh niệm làm căn bản [chỉ mục đích ý nghĩa của định]."

Lại nữa, chữ này ngắt câu là *Āna + āpāna* theo chú giải Đạo vô ngại giải là:

---

[44] Thera.a.2.206

Niddese pana nākārassa dīghattamajjhupekkhitvā āpānanti.[45]

"Nhưng vậy trong kinh *Niddesa* nói đến *Āpāna* do phớt lờ là trường âm *ā* trong *na* [tức là đầu ngữ āna + *āpāna* không cần phải xóa nguyên âm trước rồi trường âm sau, vì âm sau có mẫu là trường âm]."

Lại nữa, chữ này ngắt câu là *āna + pāna* xem xét *pāna* là chữ xưa và trường âm *ā* trong *a* là *na* quan điểm này trùng hợp với chữ *sanskrit* là *Prāṇa* hợp với chữ *Pāna* tìm thấy trong *Dhātumālā* như sau:

Ana pāṇane. Pāṇanaṃ sasanaṃ. Anati. Ānaṃ pānaṃ. Tattha ānanti assāso. Pānanti passāso. Etesu assāsoti bahi nikkhamanavāto. Passāsoti anto pavisanavātoti vinayaṭṭhakathāyaṃ vuttaṃ. Suttantaṭṭhakathāsu pana uppaṭipāṭiyā āgataṃ.[46]

"Căn *ana* trong ý nghĩa thở, sự thở gọi là *Pāṇana* như *Anati* (Thở) ānaṃ (Hơi thở ra) *Pānaṃ* (Hơi thở vào).

Trong khi đó chữ *ānaṃ* dịch là Hơi thở ra.

Chữ *Pānaṃ* dịch là Hơi thở vào.

---

[45] Paṭisam.a.2.81

[46] Nīti.dhātu.trang 154-55

Trong chú giải luật nói đến hơi thở là 'chữ *Assāso* tức là Gió ra bên ngoài, *Passāso* tức là Gió vào bên trong' nhưng trong chú giải các kinh thấy trường hợp xen kẽ theo thứ tự."

Lời ví dụ.

Seyyathāpi bhikkhave dukkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto dīghaṃ añchāmīti pajānāti. Rassaṃ vā añchanto rassaṃ añchāmīti pajānāti. Evameva kho bhikkhave bhikkhu.

1. *Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.*
2. *Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti. Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti.*
3. *Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.*
4. *Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.*

"Này các Tỳ khưu, người thợ tiện hay tay nghề thiện xảo của người thợ tiện. Khi kéo dây dài biết rõ ta kéo dây dài. Khi kéo dây ngắn biết rõ ta kéo dây ngắn. Như thế

nào, vị Tỳ khưu cũng như thế ấy, thở vào có chánh niệm, thở ra có chánh niệm.

1. Khi thở vào dài biết rõ thở vào dài. Khi thở ra dài biết rõ thở ra dài.
2. Khi thở vào ngắn biết rõ thở vào ngắn. Khi thở ra ngắn biết rõ thở ra ngắn.
3. Vị ấy tập; Cảm giác toàn thân, ta sẽ thở vào. Vị ấy tập; Cảm giác toàn thân, ta sẽ thở ra.
4. Vị ấy tập; An tịnh thân hành, ta sẽ thở vào. Vị ấy tập; An tịnh thân hành, ta sẽ thở ra."

Chữ *Pajānāti* (Biết rõ) trong câu nói rằng: *Dīgha vā añchanto dīghaṃ añchāmīti pajānāti* (Khi kéo dây dài biết rõ ta kéo dây dài), ở chữ này Pa không có ý nghĩa do chỉ là sự biết rõ kéo dài ngắn mà thôi, mặc dù chữ Pajānāti trong câu nói rằng: *Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti* (Khi thở vào dài biết rõ thở vào dài) cũng tương tự do Pa không có ý nghĩa, nhưng khác nhau ở đây là Pa trong chữ *Paññā* (Biết rõ tất cả, Trí tuệ).

Đức Phật so sánh việc quan sát chánh niệm ví như sự kéo dây của người thợ tiện, công việc tiện trong thời đức Phật sử dung dây trong công việc kéo trục lấy vật cần phải tiện làm cho quay, rồi dùng lưỡi dao mũi nhọn để tiện vật quay ấy, người thợ tiện cần phải có tâm chăm chú với công việc trước mặt, kéo dây dài ngắn luôn luôn có sự nhận biết không lơ đễnh công việc, khi kéo dây dài trong

lúc tiện trống hay lỗ hổng đàn là vật lớn, hay khi kéo dây ngắn trong lúc tiện ngà hay chốt nêm cửa là vật nhỏ. Đức Phật dạy cho các Tỳ khưu nội tâm quán hơi thở vào ra, giống như người thợ tiện kéo dây dài, kéo dây ngắn, không quan sát sức hơi thở hiện hữu trong lúc ấy, chỉ biết là chất gió, không có ta, của ta, nam, nữ hay chế định nào.

Chữ *Kāyasaṅkhāra* (Hơi thở) dịch theo từ là "Thân hành" có nghĩa là *Cittajavāyodhātu* là Chất gió sanh ra từ tâm cho là hơi thở liên hệ với thân, khi có thân, hơi thở mới sanh khởi, chữ này trùng với chữ *Assāsapassāsa, ānāpāna.*

Kāya trong cụm từ *Sabbakāyapaṭisaṃvedī* có nghĩa là "Khối, nhóm" ở đây dịch là "Khối gió".

Quán thân hoán vị nhau.

1. *Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati.*
2. *Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.*
3. *Ajajhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.*

"Như vậy, vị Tỳ khưu sống:

1. Quán thân trên nội thân.
2. Quán thân trên ngoại thân.
3. Quán thân trên cả nội thân, ngoại thân."

Vị ấy, quán hơi thở vào ra cho đến khi hơi gió hiện một cách rõ ràng, đôi khi có thể quán xét hơi thở của người

khác cũng như vậy, sự hiểu như vậy coi như quán thân là hơi thở trên ngoại thân do suy luận từ kinh nghiệm của mình, nhưng hành giả không nên chăm chú quán xét riêng biệt, vì nền tảng đối tượng của hành phải là đối tượng bên trong.

Đôi khi hành giả có thể nhận biết hơi thở của mình một cách trực tiếp và suy luận nhận biết hơi thở của người khác hoán vị nhau, sự hiểu trên đặc tính này là quán thân trên cả nội thân, ngoại thân.

Đôi khi tâm có đức tính tốt hợp với Niệm, Định và Tuệ tiến hành theo thứ tự, biết rõ hơi thở chỉ là pháp thực tính không phải người, thân ta, của ta, nam hay nữ, và có thể nhận biết hơi thở của mình và người khác hoán vị nhau, sự nhận biết như vậy làm cho tác động thấy cả thế gian này là pháp thực tính, để bỏ đi các sự chấp thủ bắt đầu từ tự ngã, rồi mở rộng thêm kết quả nhận biết bên ngoài nữa.

Hơn nữa, sự biết rõ hơi thở của mình gọi là Tuệ trực giác (*Paccakkhañāṇa*) tức là Tuệ nhãn (*Paññācakkhu*), còn suy luận nhận biết hơi thở của người khác gọi là Tuệ luận (*Anumānañāṇa*).

Quán đối tượng hiện tại theo nền tảng Kinh Đại Niệm Xứ này nhấn mạnh đối tượng bên trong của mình làm căn bản, vì bốn Thánh đế là sự thật của mạng quyền có ở trong thân dài sải tay, dày gang tay, rộng cẳng tay và có

tâm chiếm giữ, vì Khổ đế sanh ra từ Ái khởi lên trong thân này, cho dù Diệt đế là sự diệt khổ và Đạo đế là con đường diệt khổ sanh ra trong thân này cũng tương tự. Như vậy, bậc Đạo Sư thuyết giảng trong kinh này là quán thân trên nội thân trước, quán thân trên ngoại thân. Ngoài ra nền tảng này còn có thấy trong kinh khác như sau:

Yattha kho āvuso na jāyati na jiyyati na miyyati na cavati na uppajjati. Nāhaṃ taṃ gamanena lokassa antaṃ ñāteyyaṃ daṭṭheyyaṃ patteyyanti vadāmi. Na kho panāhaṃ āvuso appatvā lokassa antaṃ dukkhassa antakiriyaṃ vadāmi. Apica khvāhaṃ āvuso imasmiññeva byāmamatte kaḷevare sasaññamhi samanake lokañca paññapemi lokasamudayañca lokanirodhañca lokanirodhagāminiñca paṭipadaṃ.[47]

"Này Hiền giả, tại chỗ nào không có sanh, không có già, không có chết, không có diệt, không có khởi, Ta không nói rằng tại chỗ ấy, là tận cùng của thế giới, biết được, thấy được, hay đạt được và Ta không có nói tận cùng của khổ, vì đi không đến tận cùng của thế giới, nhưng Ta chế định thế gian, nhân sanh của thế gian, sự đoạn diệt của thế

[47] Saṃ.sa. 15.107.74, Aṅ.catukka.21.45.53

gian và con đường đưa đến sự đoạn diệt của thế gian, trong tự ngã có suy tư, có tưởng và có tâm này mà thôi."

Puna caparaṃ bhikkhu bhikkhu yathāsutaṃ yathāpariyattaṃ dhammaṃ cetasā anuvitakketi anuvicāreti manasānupekkhati. So tehi dhammavitakkehi divasaṃ atināmeti, riñcati paṭisallānaṃ, nānuyuñjati ajjhattaṃ cetosamathaṃ. Ayaṃ vuccati bhikkhu "bhikkhu vitakkabahulo, no dhammavihārī".[48]

"Lại nữa, vị Tỳ khưu không có tâm tập trung suy tưởng, suy tư, pháp đã được nghe, đã được học, vị ấy để cho ngày và đêm đi qua không suy tưởng pháp ấy, từ bỏ, trốn tránh, nội tâm bất tịnh, vị Tỳ khưu ấy không gọi là vị suy tưởng pháp, không gọi là vị sống trong pháp."

Idhi bhikkhu bhikkhu dhammaṃ pariyāpuṇāti suttaṃ gayyaṃ veyyākaraṇaṃ gāthaṃ adānaṃ itivuttakaṃ jātakaṃ abbhutadhammaṃ vedalaṃ. So tāya dhammapariyattiyā na divasaṃ atināmeti, nāpi riñcati paṭisallānaṃ, anuyañjati ajjhattaṃ cetosamathaṃ. Evaṃ kho bhikkhu bhikkhu dhammavihāri hoti.[49]

---

[48] Aṅ.pañcaka.22.73.80

[49] Aṅ.pañcaka.22.73.80

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong pháp và luật này, học pháp tức là Kinh, ứng tụng, ký thuyết, kệ ngôn, tự thuyết, thuyết như vầy, bổn sanh, vị tăng hữu kinh, phương quảng, vị ấy để cho ngày và đêm đi qua với sự học pháp ấy, không từ bỏ, không trốn tránh, có nội tâm an tịnh. Như vậy, vị Tỳ khưu ấy gọi là vị sống trong pháp."

Imaṃ kāyaṃ sammasatha parijānātha punappunaṃ kāye sabhāvaṃ disvāna dukkhassantaṃ karissatha.[50]

"Các ông hãy biết rõ thân này, hãy sống quán thương xuyên, khi đã Quán thực tính trên thân, có thể thực hành được tận cùng của khổ."

Kết quả của sự thực hành.

1. *Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.*
2. *Vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.*
3. *Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmmiṃ viharati.*

1. "Tỳ khưu sống quán thực tính sanh lên trên thân.
2. Sống quán thực tính diệt tận trên thân.
3. Sống quán thực tính sanh lên và diệt tận trên thân."

Sống quán thực tính sanh lên trên thân: Là biết rõ hơi thở bắt đầu sanh ra từ nơi đầu mũi hay môi trên sanh lên

[50] Milinda. trang 391

cả trong khi vào và ra. Sống quán thực tính diệt tận trên thân: Là biết rõ sự diệt tận của hơi thở cả khi vào và ra trong lúc chấm dứt thở vào và chấm dứt thở ra, cho thấy rõ rằng: Hơi thở chỉ là một tánh trong pháp chủng, khi sanh lên rồi sẽ diệt là lẽ thường, còn sống quán thực tính cả sanh lên và diệt tận trên thân: Là biết rõ sanh lên và diệt tận của hơi thở hoán vị nhau cho thấy rằng: Hơi thở chỉ là cơ chế pháp chủng của thân con người gọi là hơi thở vào đến và cần phải đẩy ra ngoài hoán vị chuỗi liên tục.

Trong khi thực hành, hành giả nên hiểu rằng hơi thở vào ra liên tục chỉ là một, không có sanh lên và diệt tận, tiếp đến khi tâm có tác dụng phát triển tốt với sức mạnh của Niệm, Định và Tuệ, sẽ thấy rõ hơi thở ra rồi diệt đi, mới xuất hiện hơi thở vào, cả hai hơi thở này khác nhau không phải chỉ là một nhóm và không phải chỉ là một loại sanh lên và diệt tận theo pháp chủng không kéo dài, sự hiểu như vậy là thấy rõ tam tướng trước tiên tức là sự vô thường của hơi thở.

Dịch và giải thích theo nội dung nói trên trong chú giải của kinh này liên quán với nhóm oai nghi và nhóm tỉnh giác[51] nhưng trong nhóm quán hơi thở vào ra này, các

[51] Dī.a.2.383

ngài chú giải đã giải thích sự nhận biết nhân sanh lên và nhân diệt tận của sắc, dịch theo cách này:

1. Tỳ khưu sống quán thực tính là nhân sanh lên trên thân.
2. Sống quán thực tính là nhân diệt tận trên thân.
3. Sống quán thực tính là nhân sanh lên và nhân diệt tận trên thân.

Giải thích chữ ở đây là gió phát ra từ máy bơm hơi của thợ vàng, xảy ra ba nguyên nhân là Máy bơm hơi, Pit-tông và sự kéo dây như vậy, hơi thở của hành giả cũng sanh ra từ ba nguyên nhân là Thân, lỗ mũi và tâm cần có thể hít hơi thở, quán hơi thở hiểu nhân sanh của hơi thở được đôi khi, sự hiểu như vậy thuộc về quán thực tính là nhân sanh lên trên thân tức là hơi thở.

Đôi khi, hành giả có thể hiểu nhân diệt tận của thân thuộc về hơi thở, khi không có thân, lỗ mũi và tâm hơi thở cũng không sanh lên được, giống như không có máy bơm hơi, pit-tông và sự kéo dây, gió cũng không phát ra từ máy bơm hơi được, sự hiểu như vậy thuộc về quán thực tính là nhân diệt tận trên thân tức là hơi thở hoán vị nhau.

Giải thích chữ theo cách đầu có nghĩa là sự xuất hiện của Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) thấy rõ sanh diệt là vô thường của danh sắc. Còn giải thích theo cách sau có nghĩa là sự xuất hiện của Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*)

quán hiện tại của danh sắc nói rằng: Hơi thở thuộc về sắc sanh ra từ sắc tức là thân và lỗ mũi sanh ra từ tâm cần có thể hít hơi thở, nếu không có những danh sắc này hơi thở cũng không thể sanh lên được, thông thường hành giả có thể hiểu biết rõ ràng tâm hợp với tham và tác ý trong việc hít hơi thở biết rõ rằng "Muốn vào à" trước khi hơi thở vào, hay biết rõ rằng "Muốn ra à" trước khi hơi thở ra, tâm như đã nói là "Điều phục tâm" trước khi xảy ra tác động đó.

Câu kết:

Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyanupassī viharati.

"Hơn nữa, niệm của vị ấy chỉ có thân tăng trưởng tuệ và niệm vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến và không chấp giữ vật gì ở đời.

Này các Tỳ khưu, với sự thực hành như vậy, vị Tỳ khưu ấy gọi là sống quán thân trên thân."

Khi hành giả tiến hành niệm nhận biết hơi thở một cách liên tục, vị ấy sống cảm giác rằng chỉ có hơi gió chuyển động vào ra, thay vì cảm giác rằng thân là ta, ta là thân, cũng thấy thân không phải tự ngã của ta, không có tự ngã của ta trên thân, tâm của hành giả trong lúc nầy

chỉ có sự cảm giác, không liên quan với cái gì khác thuộc về thân ta và đầy đủ tuệ thấy rõ, biết rõ tam tướng, vị ấy phát triển tuệ có chánh niệm quan sát, khi vị ấy thấy rõ, biết rõ tuệ đã phát sanh sẽ không bám chặt danh sắc, viễn cảnh bên trong người tiến hành quán niệm khác nhau từ cuộc sống như vậy.

Hơn nữa, mục đích đức Phật thuyết giảng tiến hành Minh sát là nền tảng trong nhóm quán hơi thở vào ra (*Ānāpāna*) này, vì tiến hành thiền chứng không cần phải nhận biết nhân sanh lên và nhân diệt tận của hơi thở, không bị ái và kiến chế ngự, không chấp giữ vật gì ở đời do sức mạnh của Tuệ minh sát, và cuối cùng là thấy rõ, biết rõ Níp-bàn với Tuệ đạo và Tuệ quả, ở đây còn thấy trong Trung bộ Uparipaṇṇāsaka như sau:

> *Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūrenti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.*[52]

"Này các Tỳ khưu, đối với ai tiến hành chánh niệm trên hơi thở vào ra, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn, khiến cho bốn Niệm xứ được viên mãn. Đối

[52] Ma.u.14.147.132

với ai phát triển Bốn niệm xứ, làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn, khiến cho bảy Giác chi được viên mãn. Đối với ai tiến hành Bảy giác chi, làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn, khiến cho Minh (bốn Tuệ đạo) và giải thoát (bốn Tuệ quả) được viên mãn."

Tiến hành Minh sát quán hơi thở chia theo hạng người có hai phương pháp là:

1. *Samathayānika* (Thiền chỉ tịnh) là hạng người tiến hành thiền chỉ tịnh rồi dựa vào Thiền chỉ tịnh làm căn bản của Thiền minh sát, hạng người này tiến hành quán niệm hơi thở chỉ tịnh tức là quán dài ngắn của hơi thở vào ra thuộc về chế định (Hình thức chế định), khi hơi thở hiện rõ tương tự tướng tức là cảnh chế định xuất hiện lộ tâm như cảnh cũ, có đặc tính là tia sáng vào ra, hành giả chứng Cận định (*Upacārasamādhi*) và Kiên định (*Appanā-samādhi*) gồm có Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hay tứ thiền theo thứ tự, sau đó phải xả thiền rồi quán xét tánh xúc chạm của hơi thở ra (Cảnh xúc thuộc về chân đế) hay quán xét bất cứ chi thiền nào hiện rõ trong sát na hiện tại, cũng có thể phát triển pháp hành Tuệ minh sát theo thứ tự. Nội dung trong kinh chú giải như sau:

So jhānā vuṭṭhahitvā assāsapassāse vā pariggaṇhāti jhānaṅgāni vā.[53]

"Vị ấy xả thiền rồi quán xét hơi thở vào ra hay quán xét chi thiền."

2. *Vipassanāyānika* (Thiền Minh Sát). Là tiến hành Minh sát một cách trực tiếp, vị ấy, tiến hành quán niệm hơi thở theo Minh sát tức là quán xét tánh xúc chạm của hơi thở nơi đầu mũi, thuộc về đối tượng xúc chạm là sự xúc chạm giữa nguyên tố gió nơi đầu mũi hay môi trên, vị ấy cảm giác chỉ có tánh xúc chạm của hơi thở không phải tự ngã, của ta, không có tự ngã của ta trong hơi thở, khi đó sẽ phát sanh tuệ thấy rõ, biết rõ sanh lên và diệt đi của hơi thở, tánh xúc chạm hay tâm quán xét biết rõ Níp-bàn với Tuệ đạo và Tuệ quả, không có ái và kiến, không có chấp trước vật gì ở đời.

Việc quán xét chi thiền của hành giả tiến hành chỉ tịnh là căn bản của Minh sát, phần lớn thường hay quán xét hỷ lạc làm đối tượng, do hỷ lạc là pháp chủng hiện rõ, cho dù trong lúc đã xả thiền. Ngài nói trong kinh Thanh Tịnh Đạo:

Sappītike dve jhāne samāpajjitvā vaṭṭhāya jhānasampayuttaṃ pītiṃ khayato vayato sammasati.

---

[53] Dī.a.2.397

Tassa vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhena asammohato pīti paṭisaṃviditā hoti.

"Hành giả nhập hai thiền có hỷ lạc rồi xả thiền, quán xét hỷ lạc hợp với thiền đã mất đi, vị ấy biết rõ hỷ lạc trong sát na phát sanh Minh sát một cách chân chánh với tất cả tam tướng."

Thực ra, phần lớn chứng pháp trong lúc chấm dứt thời pháp thường hay chứng pháp do quán xét hỷ lạc phát sanh từ việc nhìn Thấy đức tính tốt của Đức Phật, âm thanh dễ nghe hay thấu hiểu pháp căn bản rõ ràng mới phát sanh hỷ lạc một cách mạnh mẽ, những người đó quán xét pháp thực tính này phải là đối tượng đã phát sanh các thứ Tuệ minh sát cho đến khi chứng được đạo quả cao thượng. Ví chứng pháp do quán xét hỷ lạc phát sanh từ việc niệm ân Đức Phật.

Yasmiṃ bhikkhave samaye ariyasāvako tathāgataṃ anussarati, nevassa tasmiṃ samaye rāgapariyuṭṭhitaṃ cittaṃ hoti, na dosapariyuṭṭhitaṃ cittaṃ hoti, na mohapariyuṭṭhitaṃ hoti. Ujugatamevassa tasmiṃ samaye cittaṃ hoti. Nikkhantaṃ muttaṃ vuṭṭhitaṃ gedhamhā. Gedhoti kho bhikkhave pañcannetaṃ kāmaguṇānaṃ

adhivacanaṃ idampi kho bhikkhave ārammaṇaṃ karitvā evamidhekacce sattā visujjhanti.[54]

"Này các Tỳ khưu, khi nào, vị Thánh đệ tử nhớ đến Đức Thế Tôn khi đó, tâm của vị Thánh đệ tử ấy, không bị tham ác chế ngự, không bị sân ác chế ngự, không bị si ác chế ngự, tâm thật sự hướng thẳng đến giải thoát khỏi ái.

Này các Tỳ khưu, Ái này là tên gọi của Năm dục trưởng dưỡng, một số người ở đời này tiến hành chánh niệm ân đức Phật là đối tượng đã thanh tịnh như vậy."

Cho thấy rằng, Hoàng hậu *Asandhimittā* của vua *Asoka* có chánh niệm quán xét hỷ lạc phát sanh từ việc nhớ đến ân đức Phật, đã chứng pháp trở thành vị Thánh Tu đà hườn[55] cho dù đức Phật thuyết giảng Bốn Thánh Đế đến người nghe pháp có tâm tinh tế, không có pháp chướng ngại, phấn khởi lòng tin có trong lúc ấy, hỷ lạc sanh lên trong tâm của vị ấy, phát triển quán niệm hỷ lạc cũng có thể chứng pháp trở thành vị Thánh nhân được ngay lúc đó.

Chấm dứt nhóm quán hơi thở vào ra.

---

[54] Aṅ.chakka.22.25.300

[55] Dī.a.2.49, ma.a.2.277

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūrenti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

Ma.u.14.147.132

"Này các Tỳ khưu, đối với ai tiến hành niệm trên hơi thở vào ra, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Đối với ai tu tập Bốn niệm xứ, làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn, khiến cho bảy giác chi được viên mãn. Đối với ai tiến hành Bảy giác chi, làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn, khiến cho minh (bốn Tuệ đạo) và giải thoát (bốn Tuệ quả) được viên mãn."

NHÓM OAI NGHI (QUÁN BỐN ĐẠI OAI NGHI)

Puna caparaṃ bhikkhu.

1. *Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti.*
2. *Cito vā citomhīti pajānāti.*
3. *Nisinno vā nisinnomhīti pajānāti.*
4. *Sayāno vā sayānomhīti pajānāti.*
5. *Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.*

"Lại nữa, này các Tỳ khưu, Tỳ khưu:

1. Khi đi biết đi.
2. Khi đứng biết đứng.
3. Khi ngồi biết ngồi.
4. Khi nằm biết nằm.
5. Vị ấy để thân hành với oai nghi nào, cũng biết thân hành với oai nghi đó."

Cả bốn đại oai nghi tức là sự đứng, sự đi, sự ngồi và sự nằm là thứ đã có sẵn giống như hơi thở không cần phải tạo dựng tự có, nhiệm vụ của hành giả chỉ là quán đúng như thật, đúng với hiện tại là đủ, và thay đổi oai nghi hoán vị nhau một cách tự nhiên, khi đi kinh hành mỏi rồi cũng ngồi, khi ngồi mỏi rồi cũng đi kinh hành tiếp, còn oai nghi đứng sẽ xuất hiện trong sát na trước khi quay người lại.

Đức Phật thuyết giảng "Khi đi biết đi" thể hiện đến sự nhận biết tánh đi thuộc về nhấc, bước và đạp xảy ra ngay trong sát na hiện tại, không có tự ngã ta, của ta. Thực ra con người nói chung chưa có tiến hành Bốn Niệm Xứ hay cho dù súc sanh như: Chó nhà, chó rừng v.v...cũng biết mình đi, chỉ nhận biết trên đặc tính của tự ngã là ta đi, sự đi thường không biến đổi do duy trì động tác đi như cũ, không có xuất hiện pháp thực tính là sắc đang chuyển động, tâm nhận biết tánh chuyển động và tánh sanh diệt của sắc chuyển động cùng với tâm thấy rõ, biết rõ, cảm nhận của con người nói chung và súc sanh đều có ngã tưởng cho bản ngã là quan trọng, sự cảm nhận như đã nói không phải trong ý nghĩa *Kammaṭṭhāna* (Đề mục tham thiền) chỉ là "Nơi an trú của sự phát triển" không được gọi là Minh sát thấy rõ pháp thực tính theo sự thật (Như có lời định nghĩa: *Kammassa ṭhānaṃ kammaṭhānaṃ= Kammaṭṭhāna* tức là Nơi an trú của sự phát triển) và không phải trong ý nghĩa của đề mục tham thiền "Sự phát triển là nhân gần của tăng trưởng" không làm cho phát sanh tăng trưởng Tuệ minh sát bậc cao theo thứ tự (Như có lời định nghĩa: *Kammameva uttaruttarabhāvanāya ṭhānaṃ kammaṭṭhānaṃ= Kammaṭṭhāna* tức là "Sự phát triển là nhân gần của sự tăng trưởng").

Hành giả quán tánh đi trong sát na hiện tại, dĩ nhiên có chánh niệm và trí tuệ khác nhau từ sự nhận biết của mỗi người, nói đến tâm của vị ấy cần phải nhận biết sẽ đi

trước khi biết rõ rằng "Muốn đi à" rồi quán thực tính chuyển động một cách liên tục từ chặng đầu cho đến chặng cuối, vị ấy biết rõ tánh chuyển động sanh lên từ tâm làm cho chuyển động, và tánh chuyển động ấy cũng có sự đứt đoạn trong giai đoạn nhấc, bước và đạp không lẫn lộn nhau, sau đó sẽ thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt nhanh của tánh chuyển động một cách vi tế, hành giả nhận biết pháp thực tính như vậy, ắt sẽ hiểu được rằng không có tự ngã, của ta, kẻ đi, có chỉ là tâm làm việc và nhóm sắc chuyển động một giai đoạn đưa đến thêm một giai đoạn, có tánh vô thường sanh lên rồi diệt đi, đau khổ do bởi sự sanh diệt, và không phải tự ngã có thể chế ngự được, vị ấy từ bỏ tà kiến có bản ngã, là ta, của ta và từ bỏ sự chấp thủ trong bản ngã. Như trong kinh chú giải có giải thích rằng:

Tattha kāmaṃ soṇasiṅgālādayopi gacchantā "gacchāmā"ti jānanti, na panetaṃ evarūpaṃ jānanaṃ sandhāya vuttaṃ. Evarūpañhi jānanaṃ sattūpaladdhiṃ na pajahati, attasaññaṃ na ugghāṭeti, kammaṭṭhānaṃ vā satipaṭṭhānabhāvanā vā na hoti. Imassa pana bhikkhuno jānanaṃ sattūpaladdhiṃ pajahati, attasaññaṃ ugghāṭeti mammaṭṭhānañceva satipaṭṭhānabhāvanā ca hoti. Idañhi "ko gacchati, kassa gamanaṃ, kiṃkāraṇā

gacchatī"ti evaṃ sampajānanaṃ sandhāyavuttaṃ ṭhānādīsupi eseva nayo.[56]

"Ở đây, cho dù chó nhà và chó rừng v.v... khi đi biết đi, nhưng đức Phật không có thuyết giảng ý nghĩa sự nhận biết như vậy, vì sự nhận biết như vậy không từ bỏ tà kiến của con người, không từ bỏ nghĩ sai thuộc về tự ngã, càng không phải đề mục tham thiền, hay sự tiến hành bốn Niệm xứ, còn sự nhận biết của Tỳ khưu từ bỏ tà kiến của con người, từ bỏ nghĩ sai thuộc về tự ngã, đề mục tham thiền, hay sự tiến hành bốn Niệm xứ, đức Phật thuyết giảng ý nghĩa sự nhận biết như vậy là: 'Ai đi? Sự đi của ai? do nhân gì người đi?'"

Sự giải thích của các Ngài giáo thọ sư ở đây không có thêm ý nghĩa bên ngoài vào phật ngôn, chỉ là sự giải thích ý nghĩa làm cho sáng rõ, hành giả chỉ có tánh đi và không phải sự đi của chúng sanh hay con người, sự đi v.v... sanh ra từ tâm muốn có thể làm cho cử chỉ hành động ấy là nhân.

Mặc dù trong kinh này không có nêu rõ, hành giả nên nhận biết như thế nào trong sát na đi, đứng, ngồi và nằm, nhưng trong chú giải của kinh này giải thích như sau:

---

[56] Dī.a.2.381

1. Sự đi tức là sự chuyển động toàn thân đi đến phía trước.
2. Sự đứng tức là sự đạp toàn thân trong thẳng đứng, là sự thẳng đứng của thân là tánh căng của chất gió.
3. Sự ngồi tức là sự co vào của phần thân dưới và đặt để của phần thân trên là tánh chùng hay căng của chất gió.
4. Sự nằm tức là sự ngã hẳn tư thế toàn thân một cách thản nhiên là tánh căng của chất gió.

Như lời giải thích trong kinh chú giải rằng:

Tattha ko gacchatīti na koci satto vā puggalo vā gacchati. Kassa gamananti na kassaci sattassa vā puggalassa vā gamanaṃ. Kiṃkāraṇā gacchatīti cittakiriyavāyodhātuvipphārena gacchati. Tasmā esa evaṃ pajānāti "gacchāmī"ti cittaṃ uppajjati. Taṃ vāyaṃ janeti, vāyo viññattiṃ janeti. Cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalakāyassa purato abhinīhāro gamananti vuccati. ṭhānādīsupi eseva nayo.[57]

"Trong lời hỏi ấy, chữ *Ko gacchāti* (Ai đi?) nghĩa là không có chúng sanh người nào đi.

[57] Dī.a.2.381

Chữ *Kassa gamanaṃ* (Sự đi của ai?) nghĩa là chúng sanh nào đi?

Chữ *Kiṃkāraṇā gacchati* (Do nhân gì người đi?) nghĩa là người đi do phát sanh chất gió từ tâm tạo. Do vậy vị ấy nên biết rõ rằng: Tâm nghĩ 'sẽ đi' sanh ra chất gió, chất gió là sắc biểu tri cho sanh lên, sự chuyển động của toàn thân đưa về phía trước, chất gió chuyển động do tâm tạo gọi là 'sự đi' cho dù sự đứng v.v... cũng có cách tương tự như vậy."

Tatrāpi hi "tiṭṭhāmī"ti cittaṃ uppajjati. Taṃ vāyaṃ janeti. Vāyo viññattiṃ janeti. Cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalakāyassa koṭito paṭṭhāya ussitabhāvo ṭhānanti vuccati. "nisīdāmī"ti cittaṃ uppajjati. Taṃ vāyaṃ janeti. Vāyo viññattiṃ janeti. Cittakiriyavāyodhātuvipphārena heṭṭhimakāyassa samiñjanaṃ uparimakāyassa ussitabhāvo nisajjāti vuccati. "Sayāmī"ti cittaṃ uppajjati. Taṃ vāyaṃ janeti. Vāyo viññattiṃ janeti. Cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalasarīrassa tiriyato pasāraṇaṃ sayananti vuccatīti.[58]

"Thực ra, cho dù trong sự đứng v.v... tâm nghĩ 'sẽ đứng' sanh lên chất gió, chất gió là sắc biểu tri làm cho sanh lên,

[58] Dī.a.2.381-82

sự đặt thẳng của toàn thân, từ phần dưới [chân] chất gió chuyển động từ tâm tạo gọi là 'sự đứng'.

Tâm nghĩ 'sẽ ngồi' đã sanh lên chất gió, chất gió là sắc biểu tri cho sanh lên, sự co lại của toàn thân, từ phần trên do chất gió chuyển động từ tâm tạo gọi là 'sự ngồi'.

Tâm nghĩ 'sẽ nằm' sanh lên chất gió, chất gió là sắc biểu tri cho sanh lên, sự duỗi ra của toàn thân, từ phần trên với chất gió chuyển động từ tâm tạo gọi là 'sự nằm.'"

Tassa evaṃ pajānato evaṃ hoti "satto gacchati, satto tiṭṭhatī"ti vuccati. Atthato pana koci satto gacchanto vā ṭhito vā natthi. Yathā pana "sakaṭaṃ gacchati, sakaṭaṃ tiṭṭhatī"ti vuccati, na ca kiñci sakaṭaṃ nāma gacchantaṃ vā ṭhitaṃ vā atthi, cattāro pana goṇe yojetvā chekamhi sārathimhi pājente "sakaṭaṃ gacchati, sakaṭaṃ tiṭṭhatī"ti vohāramattameva hoti, evameva ajānanaṭṭhena sakaṭaṃ viya kāyo, goṇā viya cittajavātā, sārathi viya cittaṃ. "gacchāmi tiṭṭhāmī"ti citte uppanne vāyodhātu viññattiṃ janayamānā uppajjati.

Cittakiriyavāyodhātuvipphārena gamanādīni pavattanti. Tato "satto gacchati, satto tiṭṭhati, ahaṃ gacchāmi, ahaṃ tiṭṭhāmī"ti vohāramattaṃ hoti. Tenāha-

Nāvā mālutavegena
jiyāvegena tejanaṃ

yathā yāti tathā kāyo
yāti vātāhato ayaṃ.

Yantaṃ suttavaseneva
cittasuttavasenidaṃ
payuttaṃ kāyayantampi
yāti ṭhāti nisīdati.

Ko nāma ettha so satto
yo vinā hetupaccaye
Attano ānubhāvena
tiṭṭhe vā yadi vā vajeti.[59]

"Khi vị ấy biết rõ như vậy, ắt phát sanh sự nhận biết cho dù ở đời nói rằng: 'Chúng sanh đi, chúng sanh đứng' đều do tự nhiên không có chúng sanh đi hay đứng, như lời nói rằng: 'xe tới, xe dừng' cũng không có di chuyển nào tới hay dừng, nhưng khi người đánh xe bò bốn con mới có lời nói: 'Xe tới, xe dừng' thân ví như xe, ví như bò, do không biết rõ chất gió sanh ra từ tâm tạo, tâm ví như người đánh xe, tâm nghĩ 'sẽ đi, sẽ đứng' đã sanh lên, chất gió là sắc biểu tri cho sanh lên sự đi v.v... tiến hành đi do chất gió chuyển động từ tâm tạo. Như vậy mới có lời nói rằng: 'Chúng sanh đi, chúng sanh đứng, ta đi, ta đứng' các ngài giáo thọ sư nói như sau:

[59] Dī.a.2.382

Thuyền đi được do sức đẩy của gió, mũi tên bắn ra được do sức đẩy của dây cung như thế nào, thân này bị gió đẩy đi được cũng như thế ấy.

Cho dù thân này bị chế ngự [do tác động có sự đi v.v...] đi, đứng và ngồi do lực tác động tức là tâm, ví như xe ô tô tạo ra do lực tác động như vậy.

Chúng sanh nào đứng hay đi được với khả năng của mình, không có nhân duyên [chất gió và tâm muốn sẽ làm cho có cử chỉ hành động] chúng sanh ấy nên có ở đời này chăng?"

Tasmā evaṃ hetupaccayavaseneva pavattāni gamanādīni sallakkhento esa "gacchanto vā gacchāmīti pajānāti, ṭhito vā, nisinno vā, sayāno vā sayānomhīti pajānātī"ti veditabbo.[60]

"Do đó nên biết rằng: Tỳ khưu quán oai nghi có sự đi v.v... xảy ra do năng lực của nhân duyên như vậy. Khi đi biết đi, khi đứng biết đứng, khi ngồi biết ngồi, khi năm biết nằm."

Ngày nay dạy rằng: Hành giả nên Quán thực tính chuyển động của chân trong lúc đi kinh hành, đôi khi dạy cho nhận biết sự lay động của thân, nếu hành giả nhận biết tánh chuyển động như đã nói gọi là sự nhận biết

[60] Dī.a.2.382

chuyển động của chế định, vì chân hay thân thuộc về chế định, ví như người đấu võ hay vận động viên điền kinh nhận biết sự chuyển động của mình, hành trong đặc tính này không gọi là Niệm xứ (*Satipaṭṭhāna*), hành giả nên nhận biết tánh tiếp diễn này trong lúc đi như là:

1. Lúc chân nhấc, xuất hiện tánh nhẹ, do chất lửa có tánh nhẹ là nền tảng trong lúc đi, cho thấy lửa phúng lên cao, điều này trùng hợp với tánh xuất hiện của chất lửa là: *Maddavānuppādanapaccupaṭṭhānā* (Có sự mềm mại, xuất hiện phúng lên cao) sự mềm mại cũng là sự nhẹ như khói lửa. Trong kinh chú giải và phụ chú giải nói như sau:

   Tassevaṃ abhikkamato ekekapāduddharaṇe pathavīdhātu, āpodhātūti dve dhātuyo omattā honti mandā, itarā dve adhimattā honti balavatiyo.[61]

   "Khi vị ấy bước đi như vậy, trong sự nhấc chân về một phía có hai chất là chất đất và chất nước, có thể có ít sức mạnh, hai chất khác [chất lửa và phong chất] có thể có nhiều sức mạnh."

   Vāyodhātuyā anugatā tejodhātu uddharaṇassa paccayo. Uddharaṇagatikā hi tejodhātūti.[62]

---

[61] Dī.a.1.173

[62] Dī.ṭī.1.301, Ma.ṭī.1.446

"Chất lửa cũng có chất gió, là duyên cho sự nhấc, chất lửa có tánh phúng lên cao."

2. Lúc chân bước có tánh thúc đẩy của chất gió là nền tảng trong sát na ấy, điều này trùng hợp với hiện tánh của chất gió như sau: *Abhinīhārapaccupaṭṭhānā* (Có động cơ xuất hiện thúc đẩy). Như có dẫn chứng như sau:

   Tathā atiharaṇavītiharaṇesu.[63]

   "Trong sự bước và bước tới phía trước cũng đều như nhau [chất lửa và chất gió có thể có nhiều sức mạnh]."

   Tejodhātuyā anugatā vāyodhātu atiharaṇavītiharaṇānaṃ paccayo. Tiriyagatikāya hi vāyodhātuyā atiharaṇavītiharaṇesu sātisayo byāpāroti.[64]

   "Chất gió cũng có chất lửa là duyên cho sự bước và sự bước đi phía trước, do tích cực trong bước chân và có tánh đi đường ngang, có chất gió đẩy chân."

3. Lúc chân đạp có tánh nặng của chất nước làm nền tảng trong sát na ấy, có thể cho thấy: Nước chảy xuống thấp, điều này trùng hợp với tính chất của chất nước là: *Paggharaṇalakkhaṇā* (Có đặc tính chảy hay kéo

[63] Dī.a.1.173

[64] Dī.ṭī.1.301-2, Ma.ṭī.1.446

dài), do chất nước có đặc tính chảy xuống thấp mới có đặc tính nặng hơn chất đất. Như có lời dẫn chứng rằng:

Vossajjane tejodhātu vāyodhātūti dve dhātuyo omattā honti mandā, itarā dve adhimattā balavatiyo.[65]

"Trong sự đạp có hai chất là: Chất lửa và chất gió có thể có ít sức mạnh, hai chất khác [chất đất và chất nước] có thể có nhiều sức mạnh."

Pathavīdhātuyā anugatā āpodhātu vossajjanassa paccayo. Garutarasabhāvā hi āpodhātūti.[66]

"Chất nước cũng có chất đất là duyên cho đạp, do chất nước có tánh nặng hơn [chất đất]."

4. Lúc chân đặt trên nền, tánh xúc chạm cứng hay mềm, do chất đất có tánh xúc chạm cứng hay mềm làm nền tảng trong sát na ấy, đặc tính của chất đất là: *Kakkhaḷattalakkhaṇā* (Có đặc tính cứng hay mềm) và tùy theo phận sự của chất đất: *Patiṭṭhānarasā* (Có phận sự thiết lập). Như có dẫn chứng như sau:

Tathā sannikkhepanasannirujjhanesu.[67]

---

[65] Dī.a.1.173

[66] Dī.ṭī.1.302, Ma.ṭī.1.446

[67] Dī.a.1.173

"Trong sự đặt và đè cũng giống như nhau [chất đất và chất nước có thể có nhiều sức mạnh."

Āpodhātuyā anugatā pathavīdhātu sannikkhepanassa paccaye, patiṭṭhābhāve viya patiṭṭhāpanepi tassā sātisayakiccattā āpodhātuyā tassā anugatabhāvo, tathā ghaṭṭanakiriyāya pathavīdhātuyā vasena sannirujjjhanassa sijjhanato tatthāpi pathavīdhātuyā āpodhātuanugatabhāvo.[68]

"Chất đất cũng có chất nước làm duyên cho sự đặt, chất nước nương theo chất đất, do chất đất có sức thiết lập rất tích cực trong sự đặt [bất cứ điều nào] cũng tương tự, chất nước nương theo chất đất, cho dù trong sự đè xuống bởi sức của chất đất nơi có loại va chạm."

Chữ Kinh hành xuất xứ từ chữ *Sanskrit* (Bắc phạn) là *Cankrama* nghĩa là sự đi tới đi về chỉ một nơi, để làm giảm bớt sự mệt mỏi trong lúc ngồi, hay để tiến hành chánh niệm nhận biết trong hiện tại, đức Phật trình bày đến sự đi kinh hành là bước khởi đầu trong nhóm oai nghi này, để nhấn mạnh sự đi kinh hành trước khi ngồi thiền, trong sự tiến hành thiền Minh sát, cho dù trong

[68] Dī.ṭī.1.302, Ma.ṭī.1.446

kinh khác cũng nói đến sự đi kinh hành trước khi ngồi thiền như sau:

Jāgariyaṃ anuyuttā bhavissāma. Divasaṃ cankamena nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodhessāma. Rattiyā paṭhamaṃ yāmaṃ cankamena nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodhessāma. Rattiyā majjhimaṃ yāmaṃ dakkhiṇena passena sīhaseyyaṃ kappessāma pāde pādaṃ accādhāya sato sampajāno uṭṭhānasaññaṃ manasi karitvā. Rattiyā pacchimaṃ yāmaṃ paccuṭṭhāya cankamena nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodhessāmāti evañhi vo bhikkhave sikkhitabbaṃ.[69]

"Này các Tỳ khưu, các Ông nên học tập như sau:

- Chúng ta sẽ là người sống luôn luôn tỉnh giác.
- Sẽ tẩy uế tâm cho trong sạch khỏi các pháp chướng ngại [Thiện] do sự đi kinh hành, do sự ngồi suốt ngày.
- Canh đầu của đêm, sẽ tẩy uế tâm cho trong sạch khỏi các pháp chướng ngại [Thiện] do sự đi kinh hành và sự ngồi.

[69] Ma.mū.12.423.378

- Canh giữa của đêm, xong nằm như sư tử nghiêng bên phải, chân trái trên chân phải, chánh niệm tỉnh giác trong tâm lúc thức dậy.
- Canh cuối của đêm, khi đã thức dậy làm cho tâm trong sạch khỏi các pháp chướng ngại tâm, do sự đi kinh hành, do sự ngồi."

Idha bhikkhave nando divasaṃ cankamena nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodheti. Rattiyā paṭhamaṃ yāmaṃ cankamena nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodheti. Rattiyā majjhimaṃ yāmaṃ dakkhiṇena passena sīhaseyyaṃ kappeti. Pāde pādaṃ accādhāya sato sampajāno uṭṭhānasaññaṃ manasi karitvā. Rattiyā pacchimaṃ yāmaṃ paccuṭṭhāya cankamena nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodheti.[70]

"Này các Tỳ khưu, trong Pháp và Luật này.

- Đêm ngày Tỳ khưu hân hoan tẩy uế tâm cho trong sạch khỏi các pháp chướng ngại tâm, do sự đi kinh hành, do sự ngồi suốt ngày.
- Canh đầu của đêm, tẩy uế tâm cho trong sạch khỏi pháp chướng ngại tâm, do sự đi kinh hành, do sự ngồi.

---

[70] Aṅ.aṭṭhaka.23.9.140

- Canh giữa của đêm, xong nằm như sư tử nghiêng bên phải, chân trái trên chân phải, chánh niệm tỉnh giác trong tâm lúc thức dậy.
- Canh cuối của đêm, khi đã thức dậy làm cho tâm trong sạch khỏi các pháp chướng ngại tâm, do sự đi kinh hành, do sự ngồi."

Do vậy, đức Phật nhấn mạnh sự đi kinh hành trước khi ngồi thiền, vì sự đi kinh hành xảy ra định nhanh hơn sự ngồi thiền, do tánh đi hợp với sự nhấc, bước và đạp rất rõ ràng hơn tánh phồng dẹp, tánh ngồi là sự co chân của thân phần dưới và đặt thẳng của thân phần trên và sự xúc chạm của ngón tay hay môi trên v.v... hành giả quán xét trong lúc ngồi. Trong thời đức Phật một số vị Tỳ khưu chứng pháp trong lúc đi kinh hành như: Ngài *Subhadda* là vị Thánh thinh văn sau cuối, người chứng pháp với lời dạy của đức Phật, trong chú giải của kinh Đại Bát Níp-bàn[71] nói rằng: Ngài nghe pháp từ đức Phật rồi đi kinh hành trong rừng *Sāla* và chứng pháp ngay trong lúc đi kinh hành ấy.

Trong kinh *Aṅguttaranikāya* có nói năm lợi ích của sự đi kinh hành như sau:

---

71 Dī.a.2.197-98

Pañcime bhikkhave cankame ānisaṃsā. Katame pañca.

1. *Addhānakkhamo hoti.*
2. *Padhānakkhamo hoti.*
3. *Appābādho hoti.*
4. *Asitaṃ pītaṃ khāyitaṃ sāyitaṃ sammā pariṇāmaṃ gacchati.*
5. *Cankamādhigato samādhi ciraṭṭhitiko hoti.*

Ime kho bhikkhave pañca cankame ānisaṃsāti.[72]

"Này các Tỳ khưu, có năm lợi ích trong sự đi kinh hành. Thế nào là năm?

1. Kham nhẫn được đường trường.
2. Kham nhẫn được tinh cần.
3. Ít có bệnh tật.
4. Tiêu hòa các đồ được ăn, được uống, được nhai dễ dàng.
5. Định chứng được khi đi kinh hành được bền lâu.

Này các Tỳ khưu, đây là năm lợi ích của sự đi kinh hành.

Câu lợi ích thứ năm là Định chứng được lúc đi kinh hành được dài lâu có nghĩa là định chứng được lúc đi

[72] Aṅ.pañcaka.22.29.25

kinh hành cho phát sanh Thiền chứng là: 4 Thiền sắc giới, 4 Thiền vô sắc giới. Chứng thiền hay An chứng thiền có được trong oai nghi yên lặng, vì tâm thiền làm chức năng trợ giúp sắc không cho dao động[73] và nhóm oai nghi cũng là Minh sát (*Vipassanā*)[74] nội dung trong chú giải này là cách nói gián tiếp để trình bày rằng: Sự đi kinh hành theo nền tảng Kinh Niệm Xứ (*Satipaṭṭhānasutta*) có thể hỗ trợ bổ sung cho hành giả chứng Bát thiền được trong lúc ngồi, đứng hay nằm là oai nghi yên lặng, tất cả đây do Minh sát (*Vipassanā*) có thể là nền tảng hỗ trợ bổ sung thiền chỉ tịnh tiến hành một cách mau lẹ, ví như thiền chỉ tịnh có thể hỗ trợ bổ sung cho Minh sát (*Vipassanā*) tiến hành cũng tương tự như vậy. Như có lời dẫn chứng rằng:

Cankamādhigato samādhīti cankamaṃ adhiṭṭhahantana adhigato aṭṭhannaṃ samāpattīnaṃ aññatarasamādhi.[75]

"Nói rằng: Chữ *Cankamādhigato samādhi* (Định chứng được khi đi kinh hành) là Định trong Bát thiền mà bất cứ ai đó đã chứng được lúc đi kinh hành."

Ciraṭṭhitiko hotīti ciraṃ tiṭṭhati. ṭhitakena gahitanimittañhi nisinnassa nassati, nisinnena

---

[73] Saṅgaha.trang 39

[74] Visuddhi.1.262

[75] Aṅ.a.3.12

gahitanimittaṃ nipannassa. Cankamaṃ adhiṭṭhahantena calitārammaṇe gahitanimittaṃ pana ṭhitassapi nisinnassapi nipannassapi na nassatīti.[76]

"Nói rằng: chữ *Ciraṭṭhitiko hoti* dịch là: Được bền lâu. Thực ra, đối tượng đứng nhận bất lợi trong lúc ngồi, đối tượng ngồi nhận bất lợi trong lúc nằm. Còn đối tượng đi kinh hành nhận đối tượng dao động, không bất lợi trong lúc đứng, ngồi và nằm."

Puna caparaṃ āvuso bhikkhu vipassanāpubbaṅgamaṃ samathaṃ bhāveti. Tassa vipassanāpubbaṅgamaṃ samathaṃ bhāvayato maggo sañjāyati. So taṃ maggaṃ āsevati bhāveti bahulīkaroti. Tassa taṃ maggaṃ āsevato bhāvayato bahulīkaroto saṃyojanāni pahīyanti, anusayā byantīhonti.[77]

"Lại nữa này hiền giả, vị Tỳ khưu tiến hành Chỉ tịnh có Minh sát thuộc về tương lai. Khi vị ấy tiến hành Chỉ tịnh có Minh sát thuộc về tương lai, đạo có thể sanh. Vị ấy có thể áp dụng, có thể tiến hành đạo ấy, có thể đưa đến sung mãn. Khi vị ấy được áp dụng, được tiến hành đạo ấy đưa

[76] Aṅ.a.3.12

[77] Aṅ.catukka.170.10.178

đến sung mãn, có thể từ bỏ được trói buộc, có thể diệt tận được tùy miên."

Nói rằng: *Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā tathā naṃ pajānāti* (Hay vị ấy đặt thân với cử chỉ hành như thế nào, cũng biết cử chỉ hành như thế ấy) là lời kết hợp tất cả oai nghi có nghĩa là: Khi thân đặt ở hành động đi, cũng nên biết hành động đi, khi thân đặt ở hành động đứng, ngồi hay nằm, cũng nên biết hành động đứng, ngồi hay nằm, nói chung con người không biết được hành động đi v.v... chỉ là pháp thực tính phát sanh từ nhân duyên, mới sanh ra phiền não chấp giữ là cái thường, lạc điều khiển, khi vị ấy quán với niệm có Minh sát (*Vipassanā*) tuệ mới diệt tận phiền não làm cho thấy rõ sự thật pháp thực tính.

Lại nữa, lời nói trên trình bày sự quán oai nghi phụ ngoài cả bốn đại oai nghi như: Sự lắc, sự cúi, sự duỗi, sự đạp, sự co, bất cứ sự chuyển động nào của thân cả sự phồng xẹp, cũng là thứ hành giả cần phải tiến hành niệm nhận biết trong lúc hiện tại tương tự. Cả chữ *Ye ye vā pana* hay *yaṃ yaṃ vā pana* trong Tam tạng thường trình bày thứ khác ngoài nội dung như đã nói trong lời nói đầu. Như vậy, sự Quán thực tính phồng xẹp là một trong sáu phong chất, như theo lời đức Phật dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ.

Đôi khi nói sự quán thực tính phồng xẹp không có trong Tam Tạng rồi phản đối cách hành này. Thực ra, tánh phồng xẹp được xếp vào trong tiểu oai nghi, nhóm Quán thân (*Kāyānupassanā*) gọi là chất gió, do là gió sanh ra trong bụng gọi là *Kucachisayavāyo* (Gió trong bụng) có trong sáu chất gió là: Gió thổi lên phía trên, gió thổi xuống phía dưới, gió trong bụng, gió trong ruột, hơi thở và gió đi theo các bộ phận lới nhỏ. Thực ra, có Phật ngôn rằng:

Katamā ca rāhula vāyodhātu. Vāyodhātu siyā ajjhattikā, siyā bāhirā. Katamā ca rāhula ajjhattikā vāyodhātu. Yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ vāyo vāyogataṃ upādinnaṃ. Seyyathidaṃ. Uddhaṅgamā vātā, adhogamā vātā, kucchisayā vātā, koṭṭhāsayā vātā, aṅgamaṅgānusārino vātā, assāso passāso, iti yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ vāyo vāyogataṃ upādinnaṃ. Vuccati rāhula ajjhattikā vāyodhātuyā ceva kho pana ajjhattikā vāyodhātu yā ca bāhirā vāyodhātu vāyodhāturevesā. Taṃ netaṃ mama, nesohamasami, na meso attāti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā

vāyodhātuyā nibbindati. Vāyodhātuyā cittaṃ virājeti.[78]

"Này *Rāhula*, thế nào là chất gió? Có nội chất gió, có ngoại chất gió. Và này *Rāhula*, thế nào là nội chất gió? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, mà nghiệp và chấp thủ vào phiền não, như gió thổi lên trên, gió thổi xuống dưới, gió trong ruột, gió trong bụng, gió thổi theo các bộ phận lớn nhỏ, hơi thở vào, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, mà chấp thủ vào phiền não. Này *Rāhula*, như vậy, Ta gọi là nội chất gió. Những gì thuộc nội chất gió và những gì thuộc ngoại chất gió đều thuộc về chất gió. Chất gió ấy phải được quan sát như thật với chánh trí tuệ như sau: Chất gió ấy không phải của ta, ta không phải chất gió ấy, chất gió ấy không phải tự ngã của ta. Sau khi như thật quan sát chất gió ấy với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy nhàm chán trong chất gió, tâm từ bỏ trong chất gió."

Quán thân hoán vị nhau.

1. *Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati.*
2. *Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.*
3. *Ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.*

---

[78] Ma.ma.13.177.93

"Tỳ khưu quán như sau:

1. Sống quán thân trên nội thân.
2. Sống quán thân trên ngoại thân.
3. Sống quán thân trên cả nội thân và ngoại thân."

Đức Phật dạy quán oai nghi xảy ra cùng với thân này, từ khi đi, đứng, ngồi cho đến nằm từng nghĩ là ta, của ta, nam, nữ. Ở đây, cần phải biết chỉ là pháp thực tính như: Đi chỉ là tánh nhẹ thúc đẩy nặng và xúc chạm cứng, mềm của chân chuyển động vế phía trước, phát sanh tâm sẽ muốn đi sanh lên trước khi hành động đi, và hành động đi cũng có sự sanh lên và diệt đi là lẽ thường, khi tánh nhấc đã lên cao, tánh bước sẽ sanh lên, khi tánh bước đã lên cao, tánh đạp sẽ sanh lên, không có tánh nhấc, tánh bước hay tánh đạp, tương tự như vậy cũng không có, sự quán thân trên thân gọi là *Paccakkhuñāṇa* (Tuệ nhãn) tức là Tuệ thấy một cách rõ ràng.

Như đã giải thích trong nhóm *Ānāpāna* (Quán hơi thở vào ra), đức Phật dạy hãy vào xem trong thân của chính mình trước để làm giảm bớt tà kiến chấp thủ trong "thân ta", khi tâm đã phát sanh sự xúc chạm, hành giả tự biết rằng cho dù ai khác đi, đứng, ngồi, nằm cũng đều như vậy, sự biết như vậy làm giảm bớt tà kiến chấp thủ trong "thân ta" kế tiếp mới diệt trừ chấp thủ một cách hoàn toàn. Hơn nữa, sự biết quan sát như vậy tự sanh lên đôi khi gọi là *Anumānañāṇa* tức là Tuệ luận, không phải sự

tác ý trong quan sát thân của người khác, bởi vì không phải mục tiêu của mình. Còn quán thân trên cả nội thân ngoại thân có nghĩa là sự xuất hiện của Hành tuệ (*Paccakkhañāṇa*) và Tuệ luận (*Anumānañāṇa*) hoán vị nhau cho tương xứng.

Kết quả của sự thực hành.

1. *Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.*
2. *Vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.*
3. *Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.*

1. "Vị ấy sống quán pháp thực tính sanh lên trên thân.
2. Sống quán pháp thực tính diệt trên thân.
3. Sống quán pháp thực tính cả sanh diệt trên thân."

Thực ra chỉ biết thân không chưa đủ để diệt trừ si mê, hành giả cần phải thấy rõ, biết rõ, sự vô thường mất trước sẽ làm giảm bớt tà kiến cho là thường. Như vậy, thấy rõ, biết rõ trong sự sanh diệt mới là nền tảng quan trọng cho hành giả thấy rõ, bết rõ, đau khổ và vô ngã kế tiếp và sự thấy rõ, biết rõ tam tướng.

Vipassanā dịch là "Minh sát tức là Sự thấy rõ, biết rõ vô thường, khổ, vô ngã" tiến hành Minh sát cũng chính là sự tiến hành Niệm xứ (*Satipaṭṭhāna*).

Kinh Thanh Tịnh Đạo[79] giải thích rằng: Sắc (thân) sanh lên được do bốn nguyên nhân là: *Avijjā* (Vô minh), *Taṇhā* (Ái), *Kamma* (Nghiệp) và *Āhāra* (Vật thực), khi có bốn nhân này, sắc (thân) mới sanh lên được. *Avijjā* (Vô minh), *Taṇhā* (Ái), *Kamma* (Nghiệp) thuộc nhân quá khứ, còn *Āhāra* (Vật thực) thuộc nhân duyên. Hơn nữa, sắc (thân) diệt do sự diệt của bốn nhân ấy, khi bốn nhân này diệt, sắc (thân) mới diệt, nói theo kinh nghiệm thực hành là đôi khi hành giả có thể hiểu đến nhân sanh của sắc (thân) như sau: "Sắc (thân) sanh lên do có vô minh che đậy làm cho không biết sắc (thân) theo như thật, do có ái hài lòng trong sắc (thân), do có nghiệp cho quả là sắc (thân) trong hiện tại, và do có vật thực thọ dụng", đôi khi có thể biết rằng: "Sắc (thân) sanh lên do có tâm muốn làm hành động đó sanh lên trước" hay biết rằng: "Sắc (thân) lạnh sanh lên do chất lửa có sự nóng ít, hay sắc (thân) nóng sanh lên do chất lửa có sự nóng nhiều". Như vậy, sự biết như vậy sanh lên hợp theo pháp độ của mỗi người, phần lớn hành giả thường hay nhận biết rằng: "Tâm định đặt" là tâm hợp với Muốn (*Chanda*) và Tác ý (*Cetanā*) xảy ra hành động cùng với lộ thân, khẩu, ý nhận biết rõ rằng: "Muốn đi à" "Muốn đạp à" "Muốn co à" "Muốn lên à" "Muốn xuống à" v.v... sự thấy rõ, biết rõ nhân sanh lên và

[79] Visuddhi.2.301

nhân diệt như vậy là Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) thứ hai gọi là *Paccayaparigaha-ñāṇa* tức là Tuệ thấy rõ, biết rõ nhân duyên.

Kế đến hành giả thấy rõ, biết rõ, sự thay đổi của sắc, do nhận biết sanh lên, trụ và diệt của tánh nhấc, bước v.v...gọi là tánh nhấc sanh lên xong tiến hành tạm thời rồi kết thúc, tánh bước mới sanh lên xong tiến hành cho đến khi kết thúc, sau cùng mới phát sanh tánh đạp sanh lên xong tiến hành cho đến khi kết thúc, tánh nhấc không có trong tánh bước, tánh bước không có trong tánh đạp, chứng thấy sự sanh lên và diệt đi như vậy gọi là Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) thứ ba gọi là *Sammasanañāṇa* tức là Tuệ thấy rõ, biết rõ sanh lên, trụ và diệt.

Sau đó, vị ấy chứng được Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) thứ tư gọi là *Udayabbayañāṇa* là Tuệ thấy rõ, biết rõ sanh diệt. Vị ấy thấy rõ, biết rõ sanh diệt một cách rõ ràng, tánh nhấc bước và đạp sanh lên và diệt một cách nhanh chóng dày đặc, không thể kiểm soát cho dù chỉ một phần lẻ triệu giây, trong vài sát na có thể chứng thấy sanh diệt của sắc (thân), tiếp đến chứng được Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) thứ năm gọi là *Bhaṅgañāṇa* là Tuệ thấy rõ, biết rõ sự diệt, do nhận thấy sự diệt của danh sắc có nghĩa là tánh nhấc v.v... chỉ có sự diệt như là bóng tối, do không có tánh sanh lên một cách rõ ràng.

Câu kết

Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

"Lại nữa, vị ấy sống có chánh niệm chỉ biết có thân, để tuệ và niệm tăng trưởng, vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến, và không chấp giữ vật ở đời.

Này các Tỳ khưu, do sự thực hành như vậy, vị ấy gọi là sống quán thân trên thân."

Bước đầu của sự thực hành, hành giả nhận biết thân do không thấy rõ, biết rõ pháp thực tính, và chỉ biết hình dáng của thân trong lúc đứng, đi, ngồi và nằm, vị ấy nghĩ thân là "ta" và các bộ phận trên thân là "của ta" cùng với sự chấp giữ bám chặt vào cho là thường, là lạc điều khiển được, khi thấy rõ, biết rõ pháp thực tính trong lúc nhấc, bước, đạp, rồi sẽ nhận biết cho là chỉ có pháp thực tính sanh lên từ nhân duyên, do tâm sắp đặt là nhân làm cho thân chuyển động, và thân sanh lên do Vô minh, ái, nghiệp và vật thực tương xứng.

Khi đó hành giả chứng được Tuệ thấy rõ, biết rõ, diệt (*Bhaṅgañāṇa*) thấy rõ, biết rõ hành động của các sắc diệt đi một cách nhanh chóng, do không có bóng hình thân là tay chân hay phần khác, vị ấy không thấy có ta hay của ta

vừa lòng chấp thủ với kiến và dễ thỏa mãn với ái. Như có lời giải thích trong chú giải rằng:

> *Atthi kāyoti vā panassā kāyova atthi, na satto, na puggalo, na itthī, na puriso, na attā, na attaniyaṃ, nāhaṃ, na mama, na koci, na kassacīti evamassa sati paccupaṭṭhitā hoti.*[80]

"Nói rằng: *Atthi kāyoti vā panassa* (Lại nữa, chánh niệm của vị ấy chỉ có thân) có nghĩa là Chánh niệm của vị ấy chỉ có thân, không phải chúng sanh, không phải người, không phải nam, không phải nữ, không phải ta, không phải của ta, không phải một người nào, không phải của một người nào."

Chữ *Attaniyaṃ, na mama, na kassaci* (Không phải ta, không phải của ta, không phải một người nào) phủ định là của ta.

Chữ *Na satto* (Không phải chúng sanh) v.v... phủ định là thân ta.

Chữ phủ định tất cả ấy nói đến sự rỗng khôngtừ thân ta, có trong mười loại của quán thực tính không (*Suññatānupassanā*), có nói trong kinh Thanh Tịnh Đạo[81] vấn đề *Saṅkhārupekkhāñāṇa* (Tuệ hành xả) là Tuệ minh

---

[80] Dī.a.2.380

[81] Visuddhi.2.331

sát (*Vipassanāñāṇa*) thứ 11. Như vậy, sự xuất hiện của chánh niệm là sự xuất hiện rõ trong lúc chứng Tuệ hành xả (*Saṅkhārupekkhāñāṇa*).

Thông thường Ái (*Taṇhā*) và Kiến (*Diṭṭhi*) dựa vào chế ngự đối tượng làm cho hành giả không phát sanh được Tuệ quán thấy rõ, biết rõ Vô thường, khổ và Vô ngã, đối tượng xuất hiện là Tam tướng như vậy, không dựa vào Ái (*Taṇhā*) và Kiến (*Diṭṭhi*), không sanh Ái (*Taṇhā*) và Kiến (*Diṭṭhi*) do điều như vậy gọi là không dựa vào Ái (*Taṇhā*) và Kiến (*Diṭṭhi*) như: Hành giả Quán thực tính đi cho đến khi xuất hiện sự sanh diệt một cách nhanh chóng, phát sanh tuệ thấy rõ, biết rõ được Tam tướng, vị ấy gọi là diệt Ái (*Taṇhā*) và Kiến (*Diṭṭhi*) trong tánh quán được tạm thời, do gọi là Diệt tạm thời (*Tadaṅganirodha*) và không có Ái và Tà kiến trong năm uẩn gọi là Sắc (*Rūpa*), Thọ (*Vedanā*), Tưởng (*Saññā*), Hành (*Saṅkhāra*) và Thức (*Viññāṇa*), trong lúc ấy diệt Ái (Taṇhā) và Kiến (*Diṭṭhi*) do sự lấn át là Diệt trừ được do sự lấn át (*Vikkhambhananirodha*).

Bốn Thánh Đế hiện rõ cho hành giả nhận biết hành động đi v.v... không dựa vào Ái (*Taṇhā*) và Kiến (Diṭṭhi) tức là:

- Sự chứng thấy rõ, biết rõ sanh diệt của Sắc (Thân) chuyển động trong lúc đi, tâm muốn sẽ đi, chánh

niệm tỉnh giác và tuệ tri v.v... là thấy rõ, biết rõ khổ đế gọi là *Pariññākicca* tức là Phận sự liễu tri.

- Sự từ bỏ ái trong sự thấy rõ, biết rõ pháp thực tính là sự từ bỏ nhân sanh khổ đế được tạm thời gọi là *Pahānakicca* tức là Phận sự từ bỏ.
- Sự chứng Níp-bàn tạm thời gọi là Diệt tạm thời (*Tadaṅganirodha*) cho thành tựu sự diệt khổ trầm luân, phiền não có thể sanh lên khi không có tiến hành Niệm xứ, Vô minh che đậy tánh sanh diệt là tướng vô thường cùng với nghiệp và quả dị thục uẩn là tác chứng Níp-bàn gọi là *Sacchikiriyākicci* tức là phận sự tác chứng Níp-bàn (ý nghĩa cho thành tựu sự diệt khổ trầm luân một cách rõ ràng không phải chứng thấy sự diệt của danh sắc là Níp-bàn một cách như thật).
- Sự tiến hành Bát Thánh Đạo có Chánh kiến v.v... thuộc về Hiệp thế (Lokiya) gọi là *Bhāvakicca* tức là Phận sự tiến hành.

Đôi khi hành giả tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại cho đến khi phát sanh trí tuệ thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt một cách rõ ràng Bốn Thánh Đế, tới khi hành giả chứng được các Tuệ minh sát cho đến khi chứng Níp-bàn với Đạo tuệ sẽ thấy rõ, biết rõ sự diệt hoàn toàn của danh sắc một cách rõ ràng, Bốn Thánh Đế xuất hiện trong lúc này là:

- Thấy rõ, biết rõ sự diệt của danh sắc rõ ràng là sự thấy rõ biết rõ Khổ đế (*Dukkhasacca*) và *Pariññā-paṭivedha* tức là Chứng ngộ do liễu tri.
- Diệt trừ Ái trong tất cả danh sắc là diệt trừ Nhân sanh khổ đế (*Samudayasacca*) và *Pahānapaṭivedha* tức là Chứng ngộ do diệt trừ.
- Tác chứng Níp-bàn là sự diệt tất cả danh sắc thuộc đối tượng là thấy rõ, biết rõ Diệt đế (*Nirodhasacca*) và *Sacchikiriyāpaṭivedha* tức là Chứng ngộ do thành tựu.
- Tiến hành Bát Thánh Đạo thuộc Siêu thế (*Lokuttara*) là tiến hành Đạo đế (*Maggasacca*) và *Bhāvanāpaṭivedha* tức là Chứng ngộ do tiến hành.

Như vậy, trong lúc chứng đắc Níp-bàn với Đạo tuệ (*Maggañāṇa*) hành giả gọi là chứng đắc Bốn Thánh Đế tức là Khổ, Tập, Diệt và Đạo trong cùng một lúc, do Liễu tri, diệt trừ, thành tựu và tiến hành, ví như ngọn đèn làm bốn phận sự cùng một lúc là Cho ánh sáng, xua tan bóng đêm, đốt tim đèn và dầu khô cạn.

Bốn đại oai nghi là Sự đi, sự đứng, sự ngồi và sự nằm và tiểu oai nghi là duỗi, co, lên, xuống v.v... là tự nhiên có thường xuyên của mỗi người và dễ thấy rõ, biết rõ trong lúc hiện tại. Trong kinh chú giải nói sự tiến hành Niệm xứ nhóm oai nghi là sự thực hành thuận lợi để giải thoát khỏi khổ trầm luân, nền tảng trong kinh ấy như sau:

Idamekassa catu iriyāpathapariggāhakassa bhikkhuno yāva arahattā niyyānamukhanti.[82]

"Con đường thoát khổ đưa đến chứng đắc quả A ra hán của một vị Tỳ khưu quán bốn oai nghi."

Chấm dứt nhóm oai nghi.

[82] Dī.a.2.383

Yogā ve jāyate bhūri
ayogā bhūrisaṅkhayo
etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā
bhavāya vibhavāya ca
tathattānaṃ niveseyya
yathā bhūri pavaḍḍhati.

Khu.dha.25.282.65
(Pháp cú 282)

"Tu Thiền, trí tuệ sanh,
Bỏ Thiền, trí tuệ diệt.
Biết con đường hai ngả
Đưa đến hữu, phi hữu,
Hãy tự mình nỗ lực,
Khiến trí tuệ tăng trưởng."

(HT. Minh Châu)

NHÓM TỈNH GIÁC
(QUÁN TIỂU OAI NGHI ĐI ĐÔI VỚI ĐẠI OAI NGHI)

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu.

1. *Abhikkante paṭikkante samlajānakārī hoti.*
2. *Ālokite vilokite sampajānakārī hoti.*
3. *Samiñjite pasārite sampajānakārī hoti.*
4. *Saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti.*
5. *Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti.*
6. *Uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti.*
7. *Gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhībhāve sampajānakārī hoti.*

"Này các Tỳ khưu, Lại nữa, vị Tỳ khưu làm cho tỉnh giác:-

1. Khi bước tới bước lui.
2. Khi ngó tới ngó lui.
3. Khi co vào duỗi ra.
4. Khi mang tăng già lê, mang bát và mang y.
5. Khi ăn, uống, nhai, nếm.
6. Khi đại tiện và tiểu tiện.
7. Khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, lặng thinh."

Quán thân hoán vị nhau.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati v.v... na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

"Như vậy, vị ấy sống:-

- Quán thân trên nội thân.
- Quán thân trên ngoại thân.
- Quán thân trên cả nội thân, ngoại thân.
- Quán thực tính sanh lên trên thân.
- Quán thực tính diệt tận trên thân.
- Quán thực tính cả sanh lên, diệt tận trên thân.

Lại nữa, vị ấy an trú chánh niệm chỉ có thân, để Tuệ và Niệm tăng trưởng. Vị ấy sống không bị chế ngự bởi Ái và Kiến và không chấp trước một vật gì trên đời.

Này các Tỳ khưu, như vậy Tỳ khưu gọi là sống quán thân trên thân."

Bốn Tỉnh giác (Sampajañña).

Trước khi giải thích phương pháp biết rõ trong nhóm này, xin nói đến ý nghĩa của *Sampajaññā* (Tỉnh giác) theo căn bản ngôn từ trước. Chữ *Sampajañña* hay *Samlajāna* phân từ là *Saṃ* + *pa* + *jañña* hay *Jāna*, kinh phụ chú giải nói rằng: *Saṃ* có ý nghĩa là:

1. Chân chánh.
2. Một cách hoàn chỉnh.
3. Bởi chính mình.

Còn *Pa* có nghĩa là:

1. Bởi các điều.

2. Bởi riêng biệt.

Kết hợp ý nghĩa chữ *Sampajañña* có bốn điều ý nghĩa là:

1. Biết chân chánh bởi các điều tức là Biết chân chánh bởi Tướng trạng (*Sabhāvalakkhaṇa*) có nghĩa là Tướng riêng biệt của danh sắc mỗi loại như Chất đất (*Paṭhavīdhātu*) có tướng cứng/mềm, Chất nước (*Āpodhātu*) có tướng chảy/kéo dài v.v..., Tướng hành (*Saṅkhatalakkhaṇa*) có nghĩa là sự sanh lên, trụ và diệt của pháp hành tướng, và Tướng chung (*Sāmaññalakkhaṇa*) có nghĩa là Tam tướng gồm có Vô thường, khổ và vô ngã (trong chú giải đôi khi trình bày Tướng trạng và Tướng chung, gồm Tướng hành vào trong Tướng chung, vì sanh lên, trụ và diệt cũng đều biết rõ sự vô thường).
2. Biết chân chánh bởi riêng biệt tức là biết chân chánh do cả tam tướng như vậy đặc biệt hơn, biết giả thuyết chế định của chung loài người.
3. Biết một cách hoàn chỉnh bởi các điều tức là Biết một cách đầy đủ, không thiếu, không hơn bởi cả tam tướng ấy.
4. Biết bởi chính mình với các điều tức là biết bởi kinh nghiệm của chính mình, không phải biết nghe bởi người khác hay suy luận.

5. Biệt một cách hoàn chỉnh do riêng biệt tức là Biết một cách đầy đủ riêng biệt hơn, biết do giả thuyết chế định.

Có ý nghĩa nói đến điều này trong kinh phụ chú giải như sau:

Samā, samanatto, sāmañca pajānanto sampajāno, asammissato vavatthāne aññadhammānupassitābhāvena sammā aviparītaṃ, sabbākārapajānanena samnatto, uparūpari visesāvahabhāvena pavattiyā sāmaṃ pajānantoti attho.[83]

"Hành giả tỉnh giác chân chánh đầy đủ bởi các điều và với chính mình gọi là *Sampajāna* (Tỉnh giác) có nghĩa là Tỉnh giác bởi các điều một cách chân chánh tức là không sai lầm, do không có thấy pháp thực tính khác trong sự hiểu biết rõ ràng không lẫn lộn [với chế định] và biết đầy đủ bởi các điều, do biết rõ các trạng thái và biết bởi các điều với chính mình, do tiến hành đưa đến lợi ích đặc biệt tăng trưởng."

Samanatto, pakārehi pakaṭṭhaṃ vā savisesaṃ jānātīti sampajāno, sampajānassa bhāvo sampajaññaṃ, tathāpavattaṃ ñāṇaṃ.

---

[83] Dī.ṭī.2.367-68

"Hành giả tỉnh giác đầy đủ bởi các điều hay bởi một cách rất riêng biệt gọi là *Sampajāna* (Tỉnh giác).

Tỉnh giác đầy đủ bởi các điều hay bởi một cách rất riêng biệt gọi là *Sampajañña* (Tỉnh giác) tức là Tuệ tiếp diễn như vậy."

Nội dung trong kinh phụ chú giải trùng hợp với sự giải thích trong kinh chú giải như sau:

Sammā pakārehi aniccādīni *jānātīti sampajaññaṃ.*[84]

"Tuệ biết tam tướng có sự vô thường v.v... bởi các điều chân chánh *Sampajañña* (Tỉnh giác)."

Như cách này Saṃ có ý nghĩa là "Chân chánh" còn Pa có ý nghĩa là "Bởi các điều", chữ *Sampajañña* dịch là "Biết chân chánh bởi các điều".

Đôi khi dịch *Sampajañña* là "Tỉnh giác đầy đủ hoàn toàn" do Saṃ có nghĩa là "Đầy đủ", còn chữ *Pa* có nghĩa là "Hoàn toàn" và đôi khi dạy cho nhận biết hơi thở vào ra cùng với sự nhận biết các phần thân, để cho có tỉnh giác đầy đủ hoàn toàn, sự thực hành này không đứng với tự nhiên của tâm, bởi tâm chỉ biết có một đối tượng, không thể biết hai đối tượng trong một lúc, và ý nghĩa của cả hai

[84] Netti.a.trang 144

câu này không đứng với lời giải thích trong kinh chú giải và phụ chú giải.

Kinh chú giải[85] chia *Sampajañña* có bốn là:

1. *Sātathakasampajañña* (Biết rõ điều hữu ích).
2. *Sappāyasampajañña* (Biết rõ điều thích hợp.
3. *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định).
4. *Asammohasampajañña* (Biết rõ do không sai lầm).

Sātathakasampajañña (Biết rõ điều hữu ích) có nghĩa là Trước khi làm bất cứ một điều nào có sự đi, đứng, ngồi v.v…hành giả nên suy nghĩ rằng: Hữu ích hay không hữu ích, nếu hữu ích cũng nên làm theo, nếu không hữu ích không nên làm theo.

Sappāyasampajañña (Biết rõ điều thích hợp) có nghĩa là: Cho dù điều ấy hữu ích, hành giả cũng nên suy nghĩ rằng: Thích hợp hay không thích hợp, nếu thích hợp cũng nên làm theo, nếu không thích hợp cũng không nên làm theo như: Sự đi đến đảnh lễ bảo tháp là điều hữu ích, nhưng nếu đi trong lúc làm lễ kỷ niệm có nhiều người hẳn không thích hợp, sự tập trung nhìn thi thể đã chết mặc dù sẽ lợi ích, nhưng người nam tập trung nhìn thi thể đã chết người nữ hẳn không thích hợp, sự thuyết giảng pháp là điều tốt hữu ích, nhưng nếu thuyết giảng trong

[85] Dī.a.1.166

nơi tụ hội thương mại hay trong lúc buôn bán ồn ào hẳn không thích hợp, sự thuyết giảng pháp cho người khác giới ở nơi khuất mắt tầm nhìn cũng không thích hợp tương tự.

Cả hai *Sampajañña* nói trên hữu ích cả đường đời và đường đạo pháp, người nên suy xét cân nhắc trong lợi ích và thích hợp ắt sẽ được thành tựu trong phận sự công việc, cho dù ai tiến hành Chỉ tịnh hay tiến hành Minh sát, cũng có thể có Định và Tuệ cho sanh lên được một cách dễ dàng dựa vào tỉnh giác này, tuy nhiên tỉnh giác này không phải Chỉ tịnh và không phải Minh sát, chỉ là phương tiện trợ giúp cho Chỉ tịnh và Minh sát tiến hành được một cách nhanh chóng, do tránh xa điều vô ích và điều không thích hợp hẳn sẽ tiến hành được một cách nhanh chóng. Trong bộ Thanh tịnh đạo[86] nói: Tuệ trong cả hai *Sampajañña* (Tỉnh giác) này gọi là *Pārihārikapaññā* tức là Tuệ hữu trợ.

Nội dung trong kinh Thanh Tịnh Đạo phía trên là:

Nipakoti nepakkaṃ vuccati paññā, tāya samannāgatoti attho. Iminā padena pārihārikapaññaṃ dasseti.[87]

---

[86] Visuddhi.1.4

[87] Visuddhi.1.4

"Trong chữ *Nipako* (Người sáng suốt) có nghĩa là Trí tuệ gọi là *Nepakka*: Người thận trọng gọi là Người sáng suốt. Đức Thế Tôn thuyết giảng *Pārihārikapaññā* (Tuệ hữu trợ) với câu này."

Kinh phụ chú giải Thanh Tịnh Đạo giải thích ý nghĩa *Pārihārikapaññā* như sau:

> *Nipayati visoseti paṭipakkhaṃ, tato vā attānaṃnipāti rakkhatīti nipako, sampajāno. Kammaṭṭhānassa pariharaṇe niyuttāti pārihārikā.*[88]

"Người có pháp đối nghịch làm cho khô cạn hay giữ mình từ pháp đối nghịch ấy gọi là *Nipaka* (Người khôn khéo) là người có Trí tuệ tỉnh giác kết hợp trong sự nâng đỡ thiền định gọi là *Pārihārikā* (Hữu trợ)."

Như lời giải thích trong kinh phụ chú giải chữ *Pārihārikā* từ đầy đủ là *Parihāra* (Hữu trợ) + *ṇika* trong *Niyuttataddhita* (Chuyển ngữ bận rộn) có lời định nghĩa là *Parihāre niyuttā pārihārikā* (*Pārihārikā* tức là Tuệ hợp trong sự nâng đỡ).

Có người hiểu rằng: Cả hai điều *Sampajañña* này thuộc pháp hành dạy cho quán xét đến lợi ích và thích hợp của đối tượng đang hành như: Quán xét sự thay đổi oai nghi để tránh né khổ hữu ích và thích hợp mới thay đổi oai

---

[88] Visuddhi.ṭī.1.19

nghi, hay nhận vật thực hữu ích và thích hợp mới nhận vật thực v.v... Những ai quán xét như vậy, sống thiếu chánh niệm nhận biết kịp pháp thực tính hiện tại trong lúc ấy, tức là không biết trạng thái thân hay trạng thái tâm đang sanh lên và không biết rằng đang suy nghĩ phóng dật do tâm nhận biết chế định đối tượng là sự suy nghĩ trong lúc quán xét. Thật ra, tiến hành Niệm xứ là phương pháp hành có chánh niệm làm nền tảng, chỉ cần biết đối tượng đang sanh lên, không hành theo quán xét điều nào.

Gocarasampajañña (Biết rõ đối tượng thiền định) có nghĩa là: Thấy rõ, biết rõ đối tượng Chỉ tịnh của người tiến hành chỉ tịnh hay thấy rõ, biết rõ đối tượng Minh sát tức là Năm thủ uẩn của người tiến hành Minh sát, thấy rõ, biết rõ tức là sự tiến hành chánh niệm nhận biết một cách liên tục thường xuyên càng nhiều thêm nữa. Như nhóm Tỉnh giác là thấy rõ, biết rõ trong sự bước tới và bước lui do thấy rõ biết rõ tánh nhấc, bước và đạp trong lúc đi v.v… Thực ra, đối tượng của Bốn Niệm Xứ này là: Thân, Thọ, Tâm và Pháp thực tính là đối tượng hiện tại của hành giả tiến hành Niệm xứ. Như vậy, chánh niệm thấy rõ, biết rõ bốn đối tượng ấy mới gọi là *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định). Kinh chú giải nói rằng:

Kammaṭṭhānussa pana avijahanameva gocarasampajaññaṃ.[89]

"Lại nữa, chưa từ bỏ thiền ấy chính là biết rõ đối tượng thiền định"

Biết rõ đối tượng thiền định này là điều quan trọng nhất trong cả bốn điều Tỉnh giác, vì đây là phương pháp hành thích hợp theo Kinh Đại Niệm Xứ, đức Phật chỉ dạy cho các Tỳ khưu tiến hành Tỉnh giác trong Kinh Tương Ưng Niệm Xứ rằng:

Gocare bhikkhave caratha sake pettike visaye. Gocare bhikkhave caratạṃ sake pettike visaye na lacchati māra otāraṃ, na lacchati māro ārammaṇaṃ ko ca bhikkhave bhikkhuno gocaro sako pettiko visayo, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.[90]

"Này các Tỳ khưu, các Ông hãy đi đến là người thừa tự tài sản của cha mình, khi các ông đi đến là người thừa tự tài sản của cha mình, Ác ma sẽ không có dịp, không có cơ hội đi đến. Thừa tự tài sản của cha mình tức là Bốn Niệm Xứ."

Hơn nữa, *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định) là nhân cho có chánh niệm chính là trí tuệ nương

---

[89] Dī.a.1.175

[90] Saṃ.mahā.19.372.129

theo chánh niệm, còn *Sampajañña* là quả do có trí tuệ, chánh niệm nương theo trí tuệ, hành giả mới tiến hành Biết rõ đối tượng thiền định một cách liên tục, khi biết rõ đối tượng thiền định có sức mạnh kiên cố *Asammoha-sampajañña* (Biết rõ không sai lầm) cũng sẽ sanh lên rồi tiến hành theo thứ tự.

Asammohasampajañña (Biết rõ không sai lầm) tức là: Sự biết rõ Tướng trạng và Tướng chung của danh sắc mới nghĩ rằng: Chỉ có danh sắc xuất hiện trong lúc hiện tại, không có thân ta, của ta, không có nam, không có nữ và có tánh Vô thường, Khổ, Vô ngã, cho là Hành giả chứng biết là Tánh bước tới bước lui v.v… sanh ra từ tâm muốn tạo ra hành động ấy, khi tâm sanh lên rồi diệt đi mới sanh ra tánh bước tới và bước lui là kết quả của tâm hợp với tác ý và muốn, cho dù tánh nhấc, bước, đạp trong lúc bước tới, bước lui cũng sanh lên rồi diệt đi trong từng giai đoạn, khi một giai đoạn đã hết thì giai đoạn khác sanh ra, không có người bước tới và không có sự bước tới của người nào, sự đi, sự đứng, sự ngồi, sự nằm, chỉ có trạng thái của bốn chất xuất hiện trong mỗi sát na. Như trong kinh chú giải nói rằng:

Tattha ko eko abhikkamati, kassa vā ekassa abhikkamanaṃ. Paramatthato hi dhātūnaṃyeva gamanaṃ, dhātūnaṃ ṭhānaṃ, dhātūnaṃ, dhātūnaṃ

nisajjanaṃ, dhātūnaṃ sayanaṃ. Tasmiṃ koṭṭhāse saddhiṃ rūpena.

Aññaṃ uppajjate cittaṃ aññaṃ cittaṃ nirujjhati.

Avīcimanusambandho nadīsotova vattatīti.[91]

Trong danh sắc có sự sanh diệt nhanh chóng, một người nào bước tới? Hay người nào cho bước tới? Vì chỉ có sự đi, đứng, ngồi và nằm của chất một cách tuyệt đối, vị Tỳ khưu biết rõ thân [nhấc, bước và đạp] trong giai đoạn ấy và biết rõ:

'Thứ tâm khác được sanh lên, thứ tâm khác được diệt đi [là tâm muốn sẽ nhấc và tâm quán hành động nhấc sanh lên rồi diệt đi, mới sanh ra tâm muốn sẽ bước và tâm quán hành động bước v.v...] tâm được tiến hành giống như dòng nước chảy không ngừng'

Không si mê trong sự bước tới như vậy gọi là *Asammohasampajañña* (Biết rõ không sai lầm)."

Hơn nữa, trong kinh chú giải[92] như nói đến vị Tỳ khưu tiến hành chánh niệm trong lúc đi và đi khất thực trở về, do mục đích trình bày sự tiến hành chánh niệm thực hiện muốn trong lúc ra đi khất thực, nhưng vị Tỳ khưu cũng

---

91 Dī.a.2.174

92 Dī.a.1.168

nên tiến hành chánh niệm trong lúc ở trong chùa nữa, trong vấn đề ấy Ngài trình bày có bốn hạng Tỳ khưu là:

1. Tỳ khưu tiến hành chánh niệm trong lúc đi, không tiến hành chánh niệm trong lúc trở về.
2. Tỳ khưu tiến hành chánh niệm trong lúc trở về, không tiến hành chánh niệm trong lúc đi.
3. Tỳ khưu không tiến hành chánh niệm trong lúc đi và trở về.
4. Tỳ khưu tiến hành chánh niệm trong lúc đi và trở về.[93]

Tỳ khưu thứ nhất, tiến hành chánh niệm cả ban ngày và ban đêm, vị ấy ngồi tham thiền, đi kinh hành, có thể tiến hành tâm cho đến khi đoạn tận triền cái, cho dù đi khất thực cũng biết rõ đi với chánh niệm, nhưng khi đi khất thực trở về nói chuyện với Tỳ khưu, Sa di khác mất chánh niệm, gọi là vị tiến hành chánh niệm trong lúc đi, không tiến hành trong lúc trở về.

Tỳ khưu thứ hai, tiến hành chánh niệm liên tục như Tỳ khưu thứ nhất, nhưng lúc đi khất thực mất chánh niệm, vì bị sự đói chế ngự, khi đi khất thực xong có được thức ăn, rồi thọ dụng để ngăn ngừa sự đói ấy gọi có chánh niệm trong lúc trở về, ngoài ra vị ấy quán tánh chuyển động

[93] Dī.a.1.168-72

trong lúc thọ dụng, đôi khi có một số vị có thể chứng được bậc Thánh trong lúc thọ dùng. Một thời Phật giáo cường thịnh ở xứ Tích lan, trong đất nước ấy có một số vị Tỳ khưu chứng ngộ pháp trở thành bậc A ra hán trong lúc thọ dụng vật thực, vị Tỳ khưu như vậy gọi là vị tiến hành chánh niệm trong lúc trở về, không tiến hành trong lúc đi (vấn đề vị Tỳ khưu chứng ngộ pháp trong lúc thọ dụng vật thực này như đã có nói trong kinh chú giải viết vào khoảng Phật lịch 970. Như vậy, hành giả nên chú tâm quán trong lúc thọ dụng vật thực cũng được gọi là tiến hành *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định) trong lúc ấy.

Tỳ khưu thứ ba, không tiến hành chánh niệm trong lúc đi và trở về tức là có sự nuôi sống dễ duôi trong pháp, không chú trọng sự tiến hành Niệm xứ (*Satipaṭṭhāna*) khi cư ngụ ở trong chùa, cho dù trong lúc đi khất thực cũng không có chánh niệm quán pháp thực tính hiện tại, trong lúc đi khất thực trở về lại nói chuyện thiếu chánh niệm, vị Tỳ khưu như vậy gọi là không tiến hành chánh niệm trong lúc đi và trở về, vị Tỳ khưu này là người từ bỏ phận sự trong phật giáo do nghĩ rằng mình không thể chứng ngộ đạo quả trong kiếp này, hay từ bỏ phận sự do nghĩ rằng sẽ không cố gắng hành đạo để chứng ngộ pháp, gọi là kẻ bị Tâm Hoang Vu (*Cetokhila*) có bốn là: Hoài nghi

Phật, hoài nghi Pháp, hoài nghi Tăng, hoài nghi Tam học và sân hận với bạn đồng phạm hạnh[94]. Ngoài ra còn có năm sự trói buộc (*Cetovinibandha*) là: Chấp thủ trong năm dục trưởng dưỡng, chấp thủ trong thân, chấp thủ trong điều bên ngoài, thích lạc trong thọ dụng vật thực đầy đủ, rồi nằm quay bên trái, quay bên phải và ham muốn sự an vui cõi trời.[95]

Tỳ khưu thứ tư, tiến hành chánh niệm trong lúc đi và trở về tức là khi ở trong chùa đã cố gắng hành đạo liên tục ban ngày và ban đêm, lúc đi khất thực và lúc đi khất thực trở về cũng đều có chánh niệm, vị Tỳ khưu này gọi là vị tiến hành chánh niệm trong lúc đi và trở về, gọi là vị tiến hành *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định) một cách đầy đủ.

Sự tiến hành trong lúc đi và trở về này gọi là *Gatapaccāgatikavatta* tức là phận sự thực hành trong sự đi và trở về, là câu phận sự thực hành nơi bắt đầu thực hành, trong thời đức Phật cho đến phật lịch hơn 900 như có một nhóm Thiện nam tử được tiếp nhận trong phật giáo, rồi sống chung với nhau 10 năm, 20 năm, 30 năm, 40 năm, 50 năm, 100 năm nghĩ rằng chúng ta xuất gia với lòng tin để thoát khổ trong luân hồi, không phải né tránh

---

94 Dī.pā.11.319.211

95 Ma.mū.12.186.158

xuất gia, không phải xuất gia né tránh nguy hại, hay không phải xuất gia để nuôi mạng sống, cần phải kiềm chế phiền não sanh lên trong lúc đi, đứng, ngồi, nằm với oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm do không thay đổi oai nghi.

Tỳ khưu đi khất thực ấy, nếu phát sanh phiền não khởi lên cũng sẽ quán xét tội lỗi của phiền não biết rõ phiền não rồi chế ngự, nếu chế ngự không được cũng sẽ dừng đứng, khi một vị Tỳ khưu đứng, vị Tỳ khưu đi theo phía sau cũng sẽ dừng đứng, vị Tỳ khưu ấy tự trách mình, vị Tỳ khưu khác sẽ biết ta phát sanh phiền não khởi lên trong tâm, quả thực hổ thẹn, rồi tiến hành Minh sát (*Vipassanā*) chứng ngộ pháp là bậc Thánh nhân, nếu trong lúc đứng chưa chế ngự được phiền não, vị ấy cũng nên ngồi xuống và tự trách mình như cách trước, rồi tiến hành Minh sát (*Vipassanā*) để chế ngự phiền não, cho dù không chứng được lãnh vực Thánh do biết rõ như vậy, cũng có thể chế ngự được phiền não một cách tạm thời do tiến hành thiền định, vị Tỳ khưu thực hành phận sự như vậy sẽ không nhấc chân mà chưa được tiến hành chánh niệm, nếu lơ đãng nhấc lên cũng sẽ đạp chân xuống xong nhấc lên lại.

Trong kinh chú giải nói đến câu chuyện Ngài trưởng lão *Mahāphussadeva* cư ngụ tại chùa *Āḷinadaka*, Ngài tiến hành phận sự này là 19 năm do cố gắng đi biết rõ trong lúc đi khất thực và trở về chùa, khi nào Ngài đi mất chánh

niệm cũng sẽ đi quay trở lại, rồi đi biết rõ tiếp trở lại, người nông dân thấy Ngài đi tới và trở lại như vậy nghĩ rằng Ngài đi sai đường hay quên lấy đồ nhưng Ngài không quan tâm, Ngài cố gắng hành pháp một cách liên tục và chứng ngộ A ra hán trong năm thứ 20.

Có một vị Trưởng lão nữa tinh tấn hành đạo là Ngài trưởng lão *Mahānāga* cư ngụ tại chùa *Kālavallimaṇaḍapa*, Ngài hành hạnh nguyện oai nghi đứng và đi suốt 7 năm, để cúng dường đến đức Phật, rồi tinh tấn hành đạo phận sự này thêm 16 năm mới chứng ngộ A ra hán, Ngài có phận sự đặc biệt là ngậm nước trước khi đi khất thực để tránh tụng kinh phúc chúc phật tử cúng dường hay đảnh lễ, đây để gìn giữ định một cách liên tục, nếu có ai hỏi vấn đề gì cũng sẽ nuốt nước rồi trả lời vấn đề đó, nếu không có ai hỏi vấn đề gì cũng sẽ nhổ nước ra trước khi rời khỏi làng để trở về chùa.

Cho dù 50 vị Tỳ khưu nhập hạ trong chùa bến nước *Kalamba* cũng thực hành phận sự này như vậy các Ngài đặt quy ước sẽ không trò chuyện với nhau (Sự đặt quy ước như vậy có nghĩa là không trò chuyện vấn đề không quan trọng, do đặt quy ước ngăn trò chuyện nhau ắt cần thiết theo luật) và dùng cách ngậm nước trong lúc đi khất thực theo từng nhà, nhốt nước khi cần trả lời câu hỏi nên trả lời và nhổ nước ra trước khi rời khỏi làng, nếu không có câu hỏi, dân làng muốn biết có bao nhiêu vị Tỳ khưu

vào làng khất thực chỉ cần đếm đóm nước nhổ ra gần cổng làng các vị ấy chứng quả A ra hán trong ba tháng hành pháp với nhau.

Tỳ khưu hành phận sự như đã nói di nhiên nhấc chân với tâm tiến hành tham thiền như Ngài trưởng lão *Mahānāga* cư ngụ tại chùa *Kālavallimaṇaḍapa* và các vị Tỳ khưu nhập hạ trong chùa bến nước *Kalamba*, các Ngài đặt quy ước ngậm nước trước khi vào làng hay không trò chuyện vấn đề không quan trọng, nên biết rõ con đường đi khất thực không có nguy hại, xong đi vào làng với căn thanh tịnh không vội vàng, giống như xe bò chở thùng nước di chuyển trong nơi êm ả vắng lặng, sự tiến hành chánh niệm gìn giữ căn như đã nói có trong kinh nói rằng: "Là người chỉnh tề trong sự bước tới và sự bước lui"[96]

Khi đi khất thực trở về xong cũng suy xét rằng: Vật thực không ưa thích là vật bẩn thỉu, sự thọ dụng vật thực chỉ là trực tiếp làm cho duy trì nuôi sống, giống như thuốc nhỏ làm chậm lại, thuốc bôi vết thương và đứa con của mình, dù gì đi nữa, vị Tỳ khưu tiến hành Minh sát (*Vipassanā*) nên biết rõ tánh thọ dụng làm nền tảng, khi thọ dụng vật thực xong nghĩ ngơi một lát, rồi tiến hành tham thiền tiếp tục.

---

[96] Aṅ.dasaka.24.98.162

Người siêng năng tiến hành phận sự này thường xuyên, sẽ chứng ngộ pháp là bậc A ra hán trong thời thiếu niên, nếu không có dựa vào trong giai đoạn ấy, sẽ chứng được pháp trong thời trung niên, nhưng nếu chưa được cũng sẽ chứng được pháp trong thời cận tử, nếu không chứng được trong thời ấy sẽ chứng ngộ pháp trong lúc sanh ra là vị thiên tử, nếu không chứng được pháp trong giai đoạn ấy, sẽ chứng ngộ pháp trong thời Phật độc giác (Thành Phật độc giác), trong thời này không có vị Phật chánh đẳng giác ra đời, nếu không chứng được pháp trong các thời như đã nói, cũng sẽ chứng được pháp trong thời có vị Phật chánh đẳng giác xuất hiện, là vị hiểu biết nhanh lẹ như Ngài trưởng lão *Bāhiyadāruciriya*, hay bậc có nhiều trí tuệ như Ngài trưởng lão *Sārīputta*, bậc có nhiều thần thông như Ngài trưởng lão *Moggallāna*, hay thọ trì pháp đầu đà như Ngài trưởng lão *Mahākassapa*, có thiên nhãn như Ngài trưởng lão *Aruddha*, hay thọ trì luật như Ngài trưởng lão *Upālī*, khéo thuyết pháp như Ngài trưởng lão *Puṇṇamantāṇīputta*, hay ở trong rừng như Ngài trưởng lão *Revata*, thuộc lòng nhiều kinh như Ngài trưởng lão *Ānanda*, hay ước muốn điều học như Ngài trưởng lão *Rāhula* (là bậc A ra hán, Phật độc giác, Thinh văn giác và đại Thinh văn giác này, do cận y duyên mà mình tạo pháp độ và quyết định).

Như các điều đã nói có bốn hạng Tỳ khưu là: Tỳ khưu tiến hành chánh niệm trong lúc đi, không tiến hành chánh

niệm trong lúc trở về, Tỳ khưu tiến hành chánh niệm trong lúc trở về, không tiến hành chánh niệm trong lúc đi, Tỳ khưu không tiến hành chánh niệm trong lúc đi và trở về, và Tỳ khưu tiến hành chánh niệm trong lúc đi và trở về, hạng Tỳ khưu thứ tư là vị tiến hành *Gocara-sampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định). Hành giả, tiến hành Minh sát (*Vipassanā*) nên tiến hành *Gocara-sampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định) như đã nói đây.

Phương pháp thực hành trong sự bước tới, trong sự bước lui.

Nói rằng: *Abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti* (Có sự tỉnh giác trong sự bước tới, trong sự bước lui) có nghĩa là trong lúc bước tới hay bước lui biết rõ tánh bước tới hay bước lui chú niệm rằng: "Bước tới à" "Đi à" "Bước à" hay "Bước lui", khi Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) có nhiều sức mạnh, tâm sẽ nhận biết muốn, sẽ bước tới hay bước lui, cùng với cả tánh bước tới hay bước lui là tánh chuyển động một cách rõ ràng, không có thân ta, ta, của ta.

Dùng chữ chú niệm trong nước Thái Lan hiện nay là "Phồng à, xẹp à" v.v... dùng theo chế định của Ngài *Dhammadhīrarājamahāmunī* (*Jotaka ñāṇasiddhi Pa.dha.9*) bậc đại thiền sư *Vipassanādhura*, thiền viện

Vipassanā-dhura chùa *Mahādhātu*, dải khu 5, Bangkok. Thực ra, trong tiếng Miến điện dùng chữ mà dịch theo tiếng Thái lan là "có phồng, có xẹp" do tiếng Miến điện thường giống tiếng Pāli mới dùng "có". Như vậy chữ Chú niệm có hai từ là "có phồng, có xẹp". Dù gì đi nữa, người cũng quen dùng chữ "phồng à, xẹp à" tác giả nghĩ rằng không cần phải thay đổi là "có phòng, có xẹp".

Chữ chú niệm có lợi ích làm cho tâm tăng thêm tinh tấn lộ tâm để biết rõ một cách rõ ràng, ví như đất sét để trét tường ném với sức mạnh trúng trên tường và dính chặt, nếu ném không đủ sức, không đến trên tường hay cho dù trúng trên tường cũng không dính chặt trên tường, hay giống như phao nhựa giúp cho người chưa biết bơi có thể tập bơi. Cho dù trong lúc đầu hành đạo, tâm có thể nhận biết chú niệm xen kẽ nhau với tánh chuyển động, chỉ khi nào có định mạnh tâm cũng sẽ nhận biết chỉ một tánh, chữ chú niệm cũng sẽ tự nhiên mất.

Nên biết rằng: Ân đức Phật là tuyệt đối có thật không thay đổi, tìm đúng chế định của người thế gian hay không? Sự tiến hành chánh niệm ân đức Phật nhận biết tuyệt đối cần phải dựa vào lời chú niệm như là *Itipiso bhagavā* v.v... mới tiến hành được, nếu không nói lời chú niệm cũng sẽ không tiến hành được[97]. Sự tiến hành Minh

[97] Visuddhi.1.216

sát (*Vipassanā*) cần có lời chú niệm làm nền tảng có nội dung liên quan điều này trong kinh như sau:

Manasā sajjhāyo lakkhaṇapaṭivedhassa paccayo hoti. Lakkhaṇapaṭivedho maggaphalapaṭivedhassa paccayo hoti.[98]

"Lộ tâm chú niệm là duyên cho thấy rõ, biết rõ tam tướng, thấy rõ biết rõ tam tướng là duyên cho thấy rõ, biết rõ đạo quả."

Nanu ca tajjāpaññattivasena sabhāvadhammo gayhatīti. Saccaṃ gayhati pubbabhāge. Bhāvanāya pana vaḍḍhamānāya paññattiṃ samatikkamitvā sabhāveyeva cittaṃ tiṭṭhati.[99]

"Hỏi: Có hạng người nhận biết pháp thực tính một cách liên tục với danh chế định đúng hay chăng?

Đáp: Đúng, trong bước đầu nhận biết một cách liên tục danh chế định (có lời chú niệm xen kẽ nhau), nhưng khi tiến hành tốt tâm vượt qua chế định, xong duy trì chỉ ở trong một tánh (không có lời chú niệm thực hiện chung)."

Ngoài ra, lời dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ nói rằng: *Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti* (Khi đi biết đi) là nền tảng tốt ở đây dạy rằng: *Gacchāmi* (Đi) là lời chế định thể

---

[98] Abhi.a.2.243, Visuddhi.1.265

[99] Visuddhi.ṭī.1.316

hiện trực tiếp, lời chế định này giống với lời chú niệm là "đi à" hay "nhấc" "bước" "đạp", nếu đức Phật muốn có thể chỉ cần tỉnh giác, không cần phải chú niệm mới dạy rằng: *Gacchanto vā pajānāti* (Khi đi biết đi).

Phương pháp thực hành trong sự nhìn, trong sự ngó.

Nói rằng: *Ālokite vilokite sampajānakārī hoti* (Hành động tỉnh giác trong sự nhìn, trong sự ngó) có nghĩa là hành giả tiến hành chánh niệm biết rõ trong lúc nhìn và ngó là "muốn nhìn à" "nhìn à" "thấy à" v.v... Đức Phật sự nhìn và ngó ở đây do là hành động thích hợp cho hành giả, dù sao đi nữa, cho dù hành động cúi nhìn, ngượng nhìn hay quay nhìn, hành giả cũng nên biết rõ như nhau.

Hành giả không nên từ bỏ chánh niệm trong sự nhìn, giống như quạ nhìn thức ăn, xong cũng như nhìn kẻ thù của mình xen kẽ nhau có nghĩa là hành giả muốn nhìn bất cứ thứ gì, cũng nên nhìn thứ ấy rồi tiến hành đề mục tham thiền xen kẽ nhau, không nên buông bỏ đề mục tham thiền một cách hoàn toàn.

Hơn nữa, trong kinh chú giải[100] đã phân chia pháp thực tính trong lúc nhìn theo uẩn, xứ và giới như sau:

---

100 Dī.a.1.176

- Thứ Tuệ minh sát nhận biết bốn danh uẩn, hai danh xứ và hai danh giới sanh lên cho hành giả biết rõ tâm muốn sẽ nhìn (Bốn danh uẩn là Thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn, hai danh xứ là Ý xứ (*Manāyatana*) và Pháp xứ (*Dhammāyatana*), hai danh giới là Ý thức giới (*Manoviññāṇadhātu*) và Pháp giới (*Dhammadhātu*).
- Thứ Tuệ minh sát nhận biết sắc uẩn, sắc xứ và sắc giới sanh lên cho hành giả biết rõ tánh chuyển động của sắc như là sự mở mắt, sự tỏa ra mắt hay đầu chuyển động và nét mặt.
- Thứ Tuệ minh sát nhận biết năm uẩn, bốn xứ và bốn giới sanh lên cho hành giả biết rõ tánh nhìn hay thấy (Năm uẩn là Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn, bốn xứ là Nhãn xứ, sắc xứ, ý xứ và pháp xứ, bốn giới là Nhãn giới, sắc giới, ý thức giới và pháp giới).
- Thứ Tuệ minh sát nhận biết bốn danh uẩn, hai danh xứ và hai danh giới sanh lên cho hành giả biết rõ chánh niệm vừa sanh lên rồi diệt mất.

Sự tiến hành chánh niệm nhận biết tánh nhìn và ngó này gọi là *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định), khi *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định) có sức mạnh kiên cố, *Asammohasampajañña* (Biết rõ không sai lầm) cũng sẽ tự hiện ra, cho quả hàng giả thấy pháp thực tính nơi thân và tâm liên quan nhau, sự

thấy tức là sự mở mắt, sự tỏa ra mắt hay đầu chuyển động và nét mặt, sự nhìn, sự ngó, sự thấy, xuất phát từ tâm muốn sẽ nhìn, khi sanh lên rồi diệt mất ngay, không có thân ta, của ta, có trong pháp thực tính nơi thân và tâm này.

Phương pháp thực hành trong sự duỗi, trong sự co.

Nói rằng: *Samiñjite pasārite sampajānakārī hoti* (Thực hành tỉnh giác trong sự co vào, trong sự duỗi ra) có nghĩa là mỗi khi vị Tỳ khưu duỗi cánh tay, co cánh tay, duỗi chân, co chân, thẳng lưng hay khòm lưng, nên biết rõ cử chỉ hành động ấy là "duỗi à" "co à" "đẩy à" "kéo à" "chuyển động à" "run à" khi Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*) kiên cố xong hành giả có thể nhận biết đến tâm sẽ muốn duỗi và co được.

Trong kinh chú giải[101] nói đến vấn đề co vào và duỗi ra của một vị trưởng lão như sau: Một vị trưởng lão trò chuyện với đệ tử đã co cánh tay vào một cách nhanh thiếu chánh niệm, vị ấy mới duỗi cánh tay ra rồi co cánh tay vào một lần nữa một cách chậm chạp, vị đệ tử của vị ấy phân vân hỏi rằng vì nguyên nhân gì Ngài làm như vậy, vị ấy trả lời rằng; vị ấy không từng mất chánh niệm co cánh tay vào từ khi hành pháp, nhưng trong lúc trò

[101] Dī.a.1.177-78

chuyện thời điểm này đã co cánh tay vào mà không có chánh niệm biết rõ mới làm chậm để nhắc chánh niệm trong dịp lần kế tiếp, lúc này đệ tử của vị ấy mới nói lời *Sādhukāra* (Sự tán thán).

Trình bày câu chuyện nói đến sự co vào và duỗi ra có chánh niệm giám sát thường xuyên, và dạy làm một cách chậm chậm, sự nhận biết tánh co duỗi cùng với tâm muốn sẽ làm cử chỉ hành động ấy gọi là *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định) cho tới khi Tuệ minh sát kiên cố, hành giả biết rõ không có thân ta làm chuyển động, chỉ có sự chuyển động từ một giai đoạn đưa đến một giải đoạn nữa, do phát sanh từ tâm muốn làm sanh lên trước rồi diệt đi, và phát sanh trí tuệ thấy rõ tánh chuyển động trong sự co vào và duỗi ra sanh lên rồi diệt đi mỗi giai đoạn trong tánh co không có tánh duỗi, trong tánh duỗi không có tánh co, trí tuệ như đã nói thấy rõ, biết rõ trong tam tướng là Vô thường, khổ, vô ngã gọi là *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định).

Phương pháp thực hành mặc y tăng già lê.

Nói rằng: *Saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti* (Thực hành tỉnh giác trong sự mặc đắp y tăng già lê, mang bát, khất thực và mặc đắp y vai trái) có nghĩa là trong lúc mặc đắp y tăng già lê nên biết rõ tánh ấy rằng "Mặc à" "đắp à" "trùm à" v.v... trong lúc mang bát như là:

Bát, chén, đĩa, thìa nên biết rõ là; "nắm à" "cầm à" "để à" "đụng à" cho đến khi Tuệ minh sát kiên cố, hành giả sẽ biết tâm sẽ muốn thực hiện hành động ấy cùng với thực hiện chuyển động, và tánh thân xúc chạm.

Phương pháp thực hành trong sự ăn.

Nói rằng: *Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti* (Thực hiện tỉnh giác trong sự ăn, sự uống, sự nhai, sự nếm) có nghĩa là trong lúc ăn nên biết rõ rằng; "ăn à" "uống à" "nhai à" "nếm à" "nuốt à" cho đến khi Tuệ minh sát kiên cố, hành giả sẽ nhận biết tâm sẽ muốn thực hiện cử chỉ hành động ấy cùng với tánh chuyển động và sự nhận biết vị với thiệt thức.

Hơn nữa, trong kinh chú giải[102] đã nói đến *Asammoha-sampajañña* (Biết rõ không sai lầm) trong điều quán tưởng thức ăn là thứ bất tịnh (*Āhārepaṭikūlasaññā*) do nói thức ăn là vật bất tịnh có 10 kiểu đi đến, tìm tòi, thọ dụng, nguồn cất giữ, và sự tích tụ v.v... nội dung như đã nói thuộc về *Asammohasampajañña* (Biết rõ không sai lầm) liên quan với tiến hành chỉ tịnh.

Lại nữa, khi *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định) sanh lên kiên cố do sự biết rằng: "Ăn à" "uống

---

[102] Dī.a.1.181

à" "nhai à" v.v... hành giả có thể phát sanh sự cảm thấy nhàm chán vật thực là thứ bất tịnh, và cho là phận sự trong sự nhai ăn, đôi khi dùng vật thực không no do cảm thấy nhàm chán, biết vật thực là thứ bất tịnh này sanh lên khi *Gocarasampajañña* (Biết rõ đối tượng thiền định) đã có sức mạnh kiên cố như vậy bậc thầy chú giải mới nói đến điều này trong *Asammohasampajañña* (Biết rõ không sai lầm).

Phương pháp thực hành trong sự đại tiện và tiểu tiện.

Nói rằng: *Uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti* (Thực hành tỉnh giác trong sự đại tiện và tiểu tiện) có nghĩa là trong lúc bài tiết đại tiện và tiểu tiện nên biết rõ rằng: "Bài tiết à" v.v...Thực ra tiến hành Minh sát (*Vipassanā*) là sự nhận biết danh sắc theo sự thật, không có sự chọn đối tượng tốt hay xấu, vì mỗi đối tượng cũng giống như tấm vải trắng đến xuất hiện trong tâm, nếu chúng ta nhận biết đối tượng với chánh niệm và trí tuệ cũng giống như sự nắm lấy tấm vải với bàn tay sạch, nếu nhận biết đối tượng với tham v.v...cũng giống như sự nắm lấy tấm vải với bàn tay bẩn, khi Tuệ minh sát sanh lên kiên cố, hành giả sẽ nhận biết tâm sẽ muốn bài tiết, và tánh chuyển động của sắc pháp cùng với cảm thọ khổ sanh lên trong lúc ấy v.v...

Phương pháp thực hành trong sự đi

Nói rằng: *Gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhībhāve sampajānakārī hoti* (Thực hành sự tỉnh giác trong sự đi, sự đứng, sự ngồi, sự ngủ, sự thức, sự nói, sự im) có nghĩa là Hành giả nên biết rõ trong lúc đi, đứng và ngồi, giống như nhóm oai nghi đã nói rồi, trong lúc buồn ngủ nên biết rằng: "Buồn ngủ à" "thiếp à" "ngủ gật à" "ngủ nhiều à" v.v... khi buồn ngủ nhiều nên ngã thân nằm rồi biết rằng; "nằm à" v.v... do nhận biết rõ danh sắc xuất hiện trong mọi lúc.

Trong lúc bắt đầu thức dậy, nên biết rõ tâm thức dậy ấy rằng: "Thức dậy à", tâm như đã nói không hiện rõ trong lúc bắt đầu hành, sau khi định có sức mạnh rồi hành giả mới có thể biết rõ được, dù gì khi thức dậy tỉnh giác cũng nên biết rõ là "thức dậy à" hành giả phát sanh trí tuệ thấy rõ, biết rõ danh sắc sanh lên trước khi sẽ ngủ được diệt trước, không liên quan đến lúc ngủ, sự ngủ tức là sự sanh lên của tâm không thể suy nghĩ rõ, thấy, nghe hay xúc chạm v.v... danh sắc trong lúc ngủ diệt đi trước sẽ đến lúc thức dậy, sự thức dậy tức là sanh lên của tâm suy nghĩ v.v..., thật sự không có thân ta nằm hay thức dậy, và không có tánh thường, lạc, điều khiển được, sự thấy như vậy gọi là *Asammoha-sampajañña* (Biết rõ không sai lầm).

Trong lúc nói nên nhận biết rằng: "Muốn nói à" "nói à" nhưng sự nói làm cho thiếu chánh niệm, và có quả làm

cho phóng dật, như trong vấn đề nói chuyện hành giả không nên nói chuyện trong lúc hành pháp, trừ khi có ly do thật sự quan trong, khi Tuệ minh sát đã kiên cố tâm nhận biết sẽ muốn nói, và sắc chuyển động xúc chạm nhau, khi dừng nói cũng nên biết rõ danh sắc rõ ràng trong lúc ấy rằng: "Muốn dừng à" "dừng à" "im à", khi Tuệ minh sát có nhiều sức mạnh sẽ biết rõ danh sắc sanh lên trong lúc nói được diệt trước, không liên quan đến lúc im, cho dù tâm sẽ muốn im và sắc im sẽ sanh lên rồi diệt ngay trong lúc ấy, sự thấy rõ, biết rõ như vậy gọi là *Asammohasampajañña* (Biết rõ không sai lầm).

Sự đạp chân trong lúc đi kinh hành của mỗi thiền viện, có cách thực hành khác nhau, do gót chân hay cuối chân xuống trước, hoặc đạp chân xuống cùng một lúc, ở đây xin nói rõ rằng; Hành giả nên đạp gót chân xuống trước mới là thế tự nhiên của mỗi người, do xương của con người nói chung tiếp nhau mỗi khúc, đưa đến nhấc gót chân lên trước và đạp gót chân xuống trước, câu này khác biệt từ xương của đức Phật, xương của đức Phật móc nối nhau thành một thanh tất cả giống như dây xích, dẫn đến nhấc chân lên và đạp chân xuống cùng một lúc. Như nội dung trong Kinh Đặc Tướng như sau:

Suppatiṭṭhitapādo hoti. Samaṃ pādaṃ bhūmiyaṃ nikkhipati. Samaṃ uddharati. Samaṃ sabbāvantehi pādatalehi bhūmiṃ phusati.[103]

"Bậc Đại Nhân có bàn chân thuộc về phạm hạnh tốt. Bàn chân đạp trên nền cùng một lúc. Nhấc bàn chân lên cùng một lúc. Bởi lòng bàn chân chạm đất cùng một lúc."

Trong chú giải của Kinh Đại Bát Níp-Bàn nói rằng: Xương của đức Phật có móc nói nhau thành một thanh tất cả giống như dây xích, còn xương của đức Phật độc giác giống như cái móc, trong nước Thái lan nói Ngài Tô là người có xương móc nối nhau thành một thanh, khi người nhà thấy điều này cũng ngạc nhiên mới đem đi gửi để làm tượng Phật, để cho có được may mắn hạnh phúc. Một lần vị thị giả của Ngài hỏi: Hiện nay có nhiều người nói rằng: Ta có nguyện vọng muốn thành Phật, làm sao có thể biết rõ được rằng vị ấy là vị Bồ tát? Ngài Tô nói rằng hãy tới nắm lấy xương rồi rồi tiên đoán đây là xương của vị Bồ Tát. Như vậy, hành giả nói chung là đạp gót chân xuống trước theo tự nhiên.

Chấm dứt nhóm tỉnh giác.

---

103 Dī.pā.11.201.125

Ajjeva kiccamātappaṃ
ko jaññā maraṇaṃ suve
na hi no saṅgaraṃ tena
mahāsenena maccunā.

Evaṃvihāriṃ ātāpiṃ
ahorattamatanditaṃ
taṃ ve bhaddekarattoti
santo ācikkhate muni.

Ma.u. 14.272.241

Ai có sự tinh cần thiêu đốt phiền não từ hôm nay, ai có thể biết đến sự chết trong ngày mai, vì chúng ta không có thể xin hoãn chết khỏi diêm chúa đủ cả binh ma hùng mạnh ấy được. Như vậy, bậc trí tuệ thanh tịnh gọi ai có sự tinh cần thiêu đốt phiền não suốt ngày đêm là một hữu ích.

NHÓM PAṬIKŪLAMANASIKĀRA (QUÁN THỨ BẤT TỊNH)

Ba mươi hai thể trược

Puna capacaṃ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati atthi imasmiṃ kāye.

1. *Kesā lomā nakhā dantā taco,*
2. *Maṃsaṃ nhāru uṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkaṃ,*
3. *Hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ,*
4. *Antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ matthaluṅgaṃ,*
5. *Pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo,*
6. *Assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttanti.*

"Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: Trong thân này có:

1. Tóc, lông, móng, răng, da,
2. Thịt, gân, xương, tủy, lá lách,
3. Tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi,
4. Ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ (phân), óc,
5. Mật, đàm, mủ, máu, mồi hôi, mỡ,

6. Nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu."

Thứ bất tịnh

Paṭikūla tức là thứ bất tịnh đáng ghê gớm bao bọc bởi tóc, lông, móng v.v... cho đến nước tiểu, đức Phật dạy quan sát thứ bất tịnh này đáng ghê gớm, để hạn chế suy nghĩ trong dục, biết rằng thân con người chia ra từng phần có tóc, lông, móng v.v... cũng có thể làm giảm suy nghĩ trong thân của mình và người khác, do thấy rằng thân này bất tịnh không có bền vững, chỉ có con người nghĩ sai cho là tốt đẹp mới chăm sóc gìn giữ sắc thân và nuôi dưỡng đầy đủ một cách khác để cho thấy đẹp không thô xấu theo thời gian.

Thứ bất tịnh mà đức Phật dạy trong kinh này, có ba mươi hai loại là các thành phần quan trọng của thân gọi chung là Ba mươi hai thể trược, đúng với nội dung trong kinh *Paṭisambhidāmagga*[104] (Đạo vô ngại giải) tuy nhiên trong vài kinh như: Kinh *Kāyagatāsati*[105] chỉ nói có ba mươi mốt loại do không có nói đến óc (*Matthaluṅgaṃ*), vì đã gộp chung với tủy cho óc là thịt có trong xương thành

---

104 Khu.paṭi.31.4.9

105 Ma.u.14.154.141

phần sọ. Như nội dung trong phụ chú giải kinh Thanh Tịnh Đạo rằng:

> *Yo upari karīsaṃ matthaluṅganti mathaluṅgakoṭṭhāso gayhati, taṃ idha pāḷiyaṃ aṭṭhimiñjeneva saṅgaṇhitvā desanā āgatāti dassento matthaluṅgaṃ aṭṭhimiñjena saṅgahetvāti āha.*[106]

"Các thầy chú giải nói rằng: 'óc gộp trong tủy, để chứng tỏ đã có thuyết giảng pháp trong *Pāli* này [Kinh thân hành niệm Trung bộ] do gộp thành phần óc nói rằng: *Karīsaṃ matthaluṅgaṃ* (Thức ăn cũ, óc) đặt vào trong tủy."

Trong y học tủy là thịt có ở trong xương dài như tay, chân làm chức năng tạo huyết cầu, tủy có ở trong sọ giai đoạn thời trẻ chỉ khi lớn lên sẽ teo đi, mới làm phân chia ra óc được rõ ràng, vì óc không tạo huyết cầu giống như tủy.

Quan sát thứ bất tịnh này đôi khi gọi là *Dvattiṃsākāra* tức là Ba mươi hai thể trược, đôi khi gọi là *Koṭṭhāsa-kammaṭṭhāna* tức là Tham thiền quan sát bộ phận của thân, đôi khi gọi là *Kāyagatāsati* tức là Thân hành niệm nghĩa là sự quan sát thân là thứ bất tịnh đáng ghê gớm, tuy nhiên trong Trung bộ Kinh Thân Hành Niệm[107] đức

---

[106] Visuddhi.ṭī.1.356

[107] Ma.u.14.153.139

Phật dạy tiến hành chánh niệm trên thân theo nhóm *Ānāpāna* (Quán hơi thở vào ra) v.v... giống như nhóm *Kāyānupassanā* (Quán thân) trong Kinh Đại Niệm Xứ này.

Lợi ích của sự thực hành

Đức Phật dạy lợi ích từ sự tiến hành tham thiền này như sau:

> *Ekadhammo bhikkhave bhāvito bahulīkato mahato saṃvegāya saṃvattati. Mahato atthāya saṃvattati. Mahato yogakkhemāya saṃvattati. Mahato satisampajjhañāya saṃvattati. Ñāṇadassanapaṭilābhāya saṃvattati. Diṭṭhadhamma sukhavihārāya saṃvattati. Vijjāvimuttiphalasacchikiriyāya saṃvattati. Katamo ekadhammo. Kāyagatā sati.*[108]

"Này các Tỳ khưu, có một pháp, được tiến hành làm cho sung mãn, đưa đến cảm hứng lớn, lợi ích lớn, an ổn lớn khỏi các phiền não, chánh niệm tỉnh giác, đưa đến tác chứng kiến tuệ, đưa đến hiện tại lạc trú, đưa đến tác chứng minh, giải thoát và quả. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm."

---

[108] Aṅ.ekaka.20.564.43

Yassa kassaci bhikkhave kāyagatāsati bhāvitā bahulīkatā, na tassa labhati māro otāraṃ, na tassa labhati māro otāraṃ, na tassa labhati māro ārammaṇaṃ.[109]

"Này các Tỳ khưu, vị nào có tiến hành thân hành niệm, làm cho sung mãn, Ác ma không có dịp, không có cơ hội với vị ấy."

Amataṃ te bhikkhave na paribhuñjanti, ye kāyagatāsatiṃ na paribhuñjanti.[110]

"Vị nào không có được thân hành niệm, vị ấy không có được tiến hành pháp."

Amataṃ te bhikkhave paribhuñjanti, ye kāyagatāsatiṃ paribhuñjanti.[111]

"Vị nào có được thân hành niệm, vị ấy có được tiến hành pháp."

Bảy nền tảng quan trọng trong sự thực hành.

Phương pháp thực hiện tiến hành thân hành niệm, có bảy nền tảng quan trọng trong sự thực hành là:

---

[109] Ma.u.14.157.146

[110] Aṅ.duka.20.600.45

[111] Aṅ.duka.20.600.45

1. Tiến hành bằng khẩu.
2. Tiến hành bằng tâm.
3. Màu sắc.
4. Hình dáng.
5. Phía tức là phía trên hay phía dưới có nghĩa là phần trên của thân (từ rún trở lên), hay phần dưới của thân (từ rún trở xuống).
6. Vị trí tức là Nơi sanh.
7. Phạm vi có hai là:
   A. Phạm vi đều nhau tức là quán phạm vi của thân trong bất cứ 32 thứ thể trược, phía trên, phía dưới và xung quanh đều nhau.
   B. Phạm vi không đều nhau tức là Quán phạm vi của thân trong bất cứ 32 thứ thể trược khác biệt như: Tóc không phải 32 thứ thể trược v.v...

Khẩu hành.

Trong phần đầu nên thực hành tuyệt đối nói tiếng nhẹ nhàng, để cho tâm tập trung nhiều lên, 32 thứ thể trược ấy được chia ra thành 6 nhóm là:

1. Năm nhóm da (*Tacapañcaka)* là: Tóc, lông, móng, răng, da.
2. Năm nhóm thận (*Vakkapañcaka*) là: Thịt, gân, xương, tủy, lá lách.

3. Năm nhóm phổi (*Papphāsapañcaka*) là: Tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi.
4. Năm nhóm óc (*Matthaluṅgapañcaka*) là: Ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ (phân), óc.
5. Sáu nhóm mỡ (*Medachakka*) là: Mật, đàm, mủ, máu, mồi hôi, mỡ.
6. Sáu nhóm nước tiểu (*Muttachakka*) là: Nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.

Bốn nhóm đầu gọi là nhóm Chất đất tức là 20 chất đất, hai nhóm sau là nhóm chất nước tức là 12 chất nước gộp chung thành 32 thứ thể trược.

Hành giả nên tiến hành 32 thứ thể trược bằng khẩu cả 6 nhóm mỗi nhóm 15 ngày, nhóm thứ nhất tiến hành 5 ngày đọc xuôi, 5 ngày đọc ngược và 5 ngày đọc xuôi ngược, nhóm thứ 2 v.v… tiến hành đọc xuôi, đọc ngược và đọc xuôi ngược, tiến hành cùng một lúc với nhóm đầu, rồi tiến hành cùng một lúc hết cả 165 ngày hay nửa năm[112] có phương pháp tiến hành như thế này.

Nhóm thứ nhất sử dụng thời gian tiến hành 15 ngày là:

- Đọc xuôi: Tóc, lông, móng, răng, da.
- Đọc ngược: Da, răng, móng, lông, tóc.

---

[112] Abhi.a.2.242-43, Visuddhi.1.264

- Đọc xuôi ngược: Tóc, lông, móng, răng, da, da, răng, móng, lông, tóc.

Nhóm thứ hai sử dụng thời gian tiến hành 30 ngày là:

- Đọc xuôi: Thịt, gân, xương, tủy, lá lách.
- Đọc ngược: Lá lách, tủy, xương, gân, thịt.
- Đọc xuôi ngược: Thịt, gân, xương, tủy, lá lách, lá lách, tủy, xương, gân, thịt.
- Đọc xuôi: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách.
- Đọc ngược: Lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.
- Đọc xuôi ngược: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.

Nhóm thứ ba sử dụng thời gian tiến hành 30 ngày là:

- Đọc xuôi: Tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi.
- Đọc ngược: Phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim.
- Đọc xuôi ngược: Tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi, phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim.
- Đọc xuôi: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi.
- Đọc ngược: Phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim, lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.
- Đọc xuôi ngược: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, hoành cách mô, thận,

phổi, phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim, lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.

Nhóm thứ tư sử dụng tiến hành 30 ngày là:

- Đọc xuôi: Ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ, óc.
- Đọc ngược: Óc, thức ăn cũ, thức ăn mới, ruột non, ruột già.
- Đọc xuôi ngược: Ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ, óc, óc, thức ăn cũ, thức ăn mới, ruột non, ruột già.
- Đọc xuôi: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi, ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ, óc.
- Đọc ngược: Óc, thức ăn cũ, thức ăn mới, ruột non, ruột già, phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim, lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.
- Đọc xuôi ngược: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi, ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ, óc, óc, thức ăn cũ, thức ăn mới, ruột non, ruột già, phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim, lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.

Nhóm thứ năm sử dụng tiến hành 30 ngày là:

- Đọc xuôi: Mật, đàm, mủ, máu, mồi hôi, mỡ.
- Đọc ngược: Mỡ, mồi hôi, máu, mủ, đàm, mật.

- Đọc xuôi ngược: Mật, đàm, mủ, máu, mồi hôi, mỡ, mỡ, mồi hôi, máu, mủ, đàm, mật.
- Đọc xuôi: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi, ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồi hôi, mỡ.
- Đọc ngược: Mỡ, mồi hôi, máu, mủ, đàm, mật, óc, thức ăn cũ, thức ăn mới, ruột non, ruột già, phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim, lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.
- Đọc xuôi ngược: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi, ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồi hôi, mỡ, mỡ, mồi hôi, máu, mủ, đàm, mật, óc, thức ăn cũ, thức ăn mới, ruột non, ruột già, phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim, lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.

Nhóm thứ sáu sử dụng thời gian 30 ngày là:

- Đọc xuôi: Nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.
- Đọc ngược: Nước tiểu, nước ở khớp xương, nước mũi, nước miếng, mỡ da, nước mắt.
- Đọc xuôi ngược: Nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu, nước

tiểu, nước ở khớp xương, nước mũi, nước miếng, mỡ da, nước mắt.

- Đọc xuôi: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi, ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồi hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.
- Đọc ngược: Nước tiểu, nước ở khớp xương, nước mũi, nước miếng, mỡ da, nước mắt, mỡ, mồi hôi, máu, mủ, đàm, mật, óc, thức ăn cũ, thức ăn mới, ruột non, ruột già, phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim, lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.
- Đọc xuôi ngược: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi, ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồi hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu, nước tiểu, nước ở khớp xương, nước mũi, nước miếng, mỡ da, nước mắt, mỡ, mồi hôi, máu, mủ, đàm, mật, óc, thức ăn cũ, thức ăn mới, ruột non, ruột già, phổi, thận, hoành cách mô, gan, tim, lá lách, tủy, xương, gân, thịt, da, răng, móng, lông, tóc.

Tâm hành.

Sau khi khẩu hành như đã nói, hành giả cần phải Tâm hành theo cách này 165 ngày nữa trong kinh chú giải[113] như có câu chuyện của hai vị trưởng lão học đề mục tham thiền từ Ngài trưởng lão *Mahādeva* ở trong núi *Malaya* nước Tích Lan, rồi thực hành tiến hành trong bốn tháng cuối cùng chứng được Tu Đà Hườn.

Màu sắc và hình dáng.

Khi hành giả tinh tấn tiến hành một cách liên tục 32 thứ thể trược, hiện rõ màu sắc, hình dáng, phía, vị trí hay phạm vi theo thích hợp trong lúc ấy gọi là phát sanh *Uggahanimitta* (Thủ trì tướng) tức là Tướng đã hiện rõ cho hành giả, phương pháp thực hành nhận biết màu sắc và hình dáng v.v... có như sau:

- **Tóc**

Màu sắc: Có màu đen, màu trắng, hay hòa trộn màu đen và màu trắng.

Hình dáng: Dài tròn.

Hướng: Ở trong phần trên của thân.

---

113 Visuddhi.1.242

Vị trí: Da bao bọc phần đầu là vị trí của tóc, phía trước quy định bởi trán, phía sau quy định bởi gáy.

Cả hai phía quy định bởi tóc mai (Tóc mọc ở hai bên thái dương).

Phạm vi: Phía dưới quy định bởi chân tóc ăn sâu vào trong da đầu bằng đầu hạt thóc, phía trên quy định bởi cuối ngọn tóc, phía xung quanh quy định bởi sợi tóc dính nhau.

Tóc không phải 31 thứ thể trược thừa và 31 thứ thể trược thừa không phải tóc.

Phạm vi của tóc phía dưới, phía trên và xung quanh thuộc phạm vi quy định ngang nhau, còn quy định rằng: Tóc không phải 31 thứ thể trược thừa, 31 thứ thể trược thừa không phải tóc nhận biết phạm vi không ngang nhau (Từ đây có thể nói đến phạm vị ngang nhau).

- **Lông**

Màu sắc: 99.000 sợi lông không đen giống như tóc, thường là màu đen trên vàng (Màu nâu).

Hình dáng: Cuối ngọn cong giống như rễ thốt nốt.

Hướng: sanh ra trong hai hướng tức là phía trên và hướng dưới.

Vị trí: Da bao bọc thân thể là vị trí của lông cả thảy, trừ nơi sanh của tóc, lòng bàn tay và lòng bàn chân.

Phạm vi: Phía dưới quy định bởi chân lông ăn sâu vào trong da bao bọc thân thể bằng đầu sắc khắc chữ. Phía trên quy định bởi cuối đầu lông, bao quanh quy định cuối sợi lông với nhau.

- **Móng**

Màu sắc: Móng có 20 cái màu trắng.

Hình dáng: Là vẩy giống như vẩy cá.

Hướng: Sanh ra trong hai hướng là móng tay sanh ra ở hướng trên, móng chân sanh ra ở hướng dưới.

Vị trí: Nằm ở đầu ngón tay và đầu ngón chân cả 20 ngón.

Phạm vi: Phía trên quy định bởi thịt sau cuối ngón tay, phía ngoài và đầu quy định bởi nơi trống, phía chéo ngang quy định bởi bên cạnh.

- **Răng**

Màu sắc: Có 32 cái màu trắng.

Hình dáng: 4 cây rằng hàm dưới có hình dáng tựa như hạt rùa, cấm xếp để trên cục đất dính, 2 cây tiếp theo mỗi bên có chỉ môt chân răng hình dáng giống như búp hoa lài, tiếp theo mỗi bên 1 cây có 2 chân răng, 2 hình dáng giống như cây chống bò, tiếp theo mỗi phía 2 cây có 3 chân và 3 đầu, tiếp theo mỗi phía 2 cây có 4 chân và 4 đầu, mặc dù răng hàm trên cũng tương tự.

Hướng: sanh ra hướng trên.

Vị trí: Vị trí đặt ở cả 2 nơi xương hàm.

Phạm vi: Phía dưới quy định bởi chân răng ăn sâu ở trong xương hàm, phía trên quy định bởi nơi trống, phía chéo ngang quy định bởi răng với nhau.

- **Da**

Màu sắc: Da có màu trắng (có thể thấy được khi lột da ra) còn trên da có màu đen, đôi khi màu ngăm đen, đôi khi màu vàng v.v... cả thảy da khi đã lột cơ thể có kích cỡ bằng hạt táo.

Hình dáng: Giống như thân có da bao bọc là:

Da ngón chân giống như tổ của thân tằm.

Da mu chân giống như giày dép bao bọc.

Da ống chân giống như lá thốt nốt túi trắng.

Da chân giống như túi vải dài đựng gạo.

Da mông giống như tấm vải lọc nước nơi có đầy nước.

Da lưng giống như tấm da đắp.

Da bụng giống như da đắp ruột.

Da ngực giống như tứ giác tấm vải lớn.

Da cánh tay giống như lớp bọc vỏ đạn.

Da mu bàn tay giống như vỏ kiếm hay bao tay

Da ngón tay giống như vỏ chìa khóa.

Da cổ giống như cổ áo bịt cổ.

Da mặt lỗ giống như tổ ong.

Da đầu giống như cái áo bát của nhà sư.

Hướng: Sanh ra cả 2 hướng.

Vị trí: Ở các nơi trên cơ thể.

Phạm vi: Phía dưới quy định bởi màng dây chằng, phía trên quy định bởi khoảng trống.

- **Thịt**

Màu sắc: Có 900 miếng màu đỏ tươi giống như hoa giềng giềng

Hình dáng: Thịt ống chân giống như túi gạo bằng lá thốt nốt, thịt lưng giống như miếng bánh đường, thịt cả hai phía giống như cục đất trét dính tường kho gạo, thịt ngực cả hai bên giống như đống đất dính treo lơ lửng, thịt hai bên cánh tay giống như con chuột lớn bị lột da.

Hướng: Sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí: Bám dính 900 khúc xương.

Phạm vi: Phía dưới quy định bởi vùng dính với xương, phía trên quy định bởi da, phía chéo ngang quy định bởi thịt với nhau.

- **Gân**

Màu sắc: Có 900 sợi gân màu trắng.

Hình dáng: Gân lớn thắt chặt từ phần trên cổ đến trước ngực có 5 sợi, sau lưng có 5 sợi, phía bên phải có 5 sợi và phía bên trái có 5 sợi, gân lớn thắt chặt tay trái, tay phải phía trước tay mỗi bên có 5 sợi, phía sau tay mỗi bên có 5 sợi, gân lớn thắt chặt chân trái, chân phải phía trước chân mỗi bên có 5 sợi, gọp chung là 10 sợi có hình dáng giống như rễ thân cây non.

Gân nhỏ hơn này giống như thân cây leo chi mơ dây.

Gân nhỏ hơn này giống như dây đàn.

Gân nhỏ hơn này giống như sợi chỉ.

Gân nhỏ hơn đây giống như cỏ chỉ năng.

Gân nhỏ hơn này giống như nón đan đội đầu đứa trẻ.

Gân nhỏ hơn này giống như tấm lưới xèo ra phơi nắng.

Gân còn lại bao bọc cơ thể nhỏ lớn giống như áo len.

Hướng: Sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí: Cả thảy bám dính vào xương.

Phạm vi: Phía dưới quy định quấn chặt bởi cuối 300 khúc xương.

Phía trên quy định bởi cuối giáp thịt và da.

Phía xung quanh quy định bởi gân với nhau.

- **Xương**

Xương tay có 64 khúc.

Xương chân có 64 khúc.

Xương yếu dính thịt có 64 khúc.

Xương gót chân có 2 khúc.

Xương khuỷu chân hai bên có 2 khúc.

Xương cẳng chân hai bên có 2 khúc.

Xương đầu gối hai bên có 2 khúc.

Xương đùi hai bên có 2 khúc.

Xương eo hai bên có 2 khúc.

Xương sống lưng có 18 khúc.

Xương sườn hai bên có 24 khúc.

Xương trước ngực có 14 khúc.

Xương gần tim có 1 khúc.

Xương đòn có 2 khúc.

Xương vai có 2 khúc.

Xương cánh tay trên hai bên có 2 khúc.

Xương cánh tay dưới hai bên có 4 khúc.

Xương cổ có 7 khúc.

Xướng cằm có 2 khúc.

Xương sống mũi có 1 khúc.

Xương hốc mắt có 2 khúc.

Xương tai có 2 khúc.

Xương trán có 1 khúc.

Xương thóp có 1 khúc.

Xương sọ đầu có 9 khúc.

Màu sắc: Tất cả xương này đều có màu trắng.

Hình dáng: Khúc cuối xương ngón chân giống như hạt sen.

Khúc giữa xương ngón chân giống như ổ đỡ dây đàn.

Khúc gốc xương ngón chân giống như trống bỏi nhỏ.

Xương mu chân giống như bó cây bị dập.

Xương gót chân giống như quả múi thốt nốt.

Xương khuỷu chân giống như cặp xương bánh chè.

Xương cẳng chân giáp khuỷu chân giống như vỏ bọc chồi cây non.

Xương cẳng chân nhỏ giống như cầu vồng.

Xương cẳng chân lớn giống như lưng xác rắn chết.

Xương đầu gối giống như bọt nước miệng khuyết.

Xương cẳng chân giáp xương đầu gối giống như sừng bò đầu cùn.

Xướng đùi non cán dao.

Xương cẳng chân yếu giáp xương eo giống như xương bánh chè.

Xương eo giáp với xương ống chân giống như quả chanh lớn cắt đầu.

Hai khúc xương eo giống như bếp nồi, nếu chia ra mỗi khúc giống như kìm của thợ bạc.

Xương mông giống như cổ bành rằn phía sau có bảy lỗ.

Xương sống lưng bên trong giống như vòng chì chồng lên nhau.

Xương sống bên ngoài giống như chuỗi hạt có khoảng giữa là hạt nhỏ ngăn cách 2-3 cái.

24 cái xương sườn giống như cánh gà màu trắng dang ra cái không đầy đủ giống như cái liềm không đầy đủ, đầy đủ giống như cái liềm đầy đủ.

15 miếng xương ngực giống như cây thanh kiệu cũ.

Xương gần tim giống như cái gàu.

Xương đòn giống như can dao nhỏ.

Xương vai giống như một bên cuốc.

Xương cánh tay trước giống như tấm kính, khúc cuối giống như cặp rễ thốt nốt.

Xương cổ tay giống như vòng chì đặt chồng lên nhau.

Xương mu tay giống như bó cây đã bị dập.

Xương khuỷu ngón tay giống như trống bỏi, khúc giữa giống như hạt mít nửa hạt, khúc cuối giống như hạt Tumka.

Bảy khúc xương cổ giống như cây mang tre đặt cắm.

Xương cằm dưới giống như kìm của thợ sắc.

Xương cằm trên giống như sắc cạo của thợ sắc.

Xương hốc mắt và hốc mũi giống như bình thốt nốt non đã múc mầm ra.

Xương trán giống như vỏ ốc tù và úp.

Xương mang tai giống như vỏ dao cạo của thợ cắt tóc.

Xương trán và xương mang tai trên giống như khúc vải bị nhàu.

Xương thóp giống như gáo dừa méo.

Chín khúc xương đầu giống như hộp sọ rùa khâu lại với nhau.

Phía: Sanh ra trong cả hai phía.

Vị trí: Vị trí trong tất cả cơ thể khác nhau như vầy.

Xương đầu nằm ở trên xương cổ.

Xương cổ nằm ở trên xương sống lưng.

Xương sống lưng nằm ở trên xương eo.

Xương eo nằm ở trên xương đùi non.

Xương đùi non nằm ở trên xương đầu gối.

Xương đầu gối nằm ở trên xương cẳng chân.

Xương cẳng chân nằm ở trên xương khuỷu chân.

Xương khuỷu chân nằm ở trên xương mu bàn chân.

Phạm vi: Bên trong quy định bởi màng trong xương, bên ngoài quy định bởi thịt đáy, cuối quy định bởi xương với nhau.

- **Màng trong xương**

Màu sắc: Màng trong xương có màu trắng.

Hình dáng: Màng có ở bên trong xương lớn giống như ngọn mây hơ lửa đựng trong ống tre, màng ở bên ngoài xương nhỏ giống như ngọn mây nhỏ hơ lửa trong cỏ ống sậy.

Hướng: Sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí: Có ở bên trong xương.

Phạm vi: Quy định bởi nền bên trong xương.

Thận

Màu sắc: Thân là hai cục thịt có hai cuống như nhau, có màu đỏ non giống như màu hạt san hô đỏ.

Hình dáng: Giống như cặp bàm bàm hay quả xoài kép, có cuống như nhau.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Vị trí cuống tương tự với gân lớn, có rễ như nhau cổ một chút, rồi chia ra thành hai phần bao bọc thịt tim.

Phạm vi: Quy định bởi chính thành phần thận.

- **Thịt tim**

Màu sắc: Có màu đỏ tựa như màu hoa loa kèn.

Hình dáng: Giống như nụ hoa loa kèn ra, đã ngắt cánh hoa xung quanh bên ngoài ra đặt úp xuống, bên ngoài mịn nhưng bên trong giống như giàn mướp đắng, thịt tim của người hữu trí nhỏ tươi tỉnh, của người kém trí giống như nụ hoa loa kèn bên trong thịt tim là lỗ nhỏ cở chừng

hạt gỗ cứng, tim là nơi dựa của Ý giới (*Manodhātu*) và Ý thức giới (M*anoviññāṇadhātu*), có giữ máu lại chừng nửa bên tay.

Máu của người có tham là màu đỏ.

Máu của người có sân là màu đen.

Máu của người có si là giống như màu nước rửa thịt.

Máu của người có suy tư là giống như màu nước luộc đậu.

Máu của người có đức tin là giống như màu vỏ trái cây.

Máu của người hữu trí có màu trong sạch trắng thanh tịnh, tinh khiết tựa như ngọc *mani* quý báu.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Nằm trong lồng ngực, ở trung thất giữa, giữa hai lá phổi, trên cơ hoành, sau xương ức và xương sườn, hơi lệch sang trái.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần thịt tim.

- **Gan**

Màu sắc: Gan có màu đỏ non đa số vàng giống như màu hoa sen đỏ.

Hình dáng: Lớp nền là miếng như nhau, cuối là miếng thịt hai cánh giống như lá vông nem. Gan của người kém trí dính dãy thành miếng đều nhau, gan của người có trí chia thành 2 hay 3 miếng.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Nằm giữa hai bên ngực, hơi lệch bên phải.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần gan.

- **Mô liên kết:**

Mô liên kết có hai loại là: Mô liên kết che đậy và Mô liên kết không che đậy.

Màu sắc: Có màu trắng giống như vải mịn (Vải vỏ cây).

Hình dáng: Có hình dáng là thịt bao bọc vị trí thân.

Hướng: Mô liên kết che đậy sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí: Mô liên kết che đậy để bao bọc tim và thận, mô liên kết không che đậy sanh ra trong cả hai hướng.

Phạm vị: Phía dưới quy định bởi thịt, phía trên quy định bởi da, phía chéo quy định bởi thành phần mô liên kết.

- **Lá lách**

Màu sắc: Lá lách nằm ở trong bụng có màu đỏ thẫm giống như hoa chi bình linh.

Hình dáng: giống như lưỡi bò đen.

Hướng: sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Vị trí vùng bụng bên phải của tim.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần lá lách.

- **Phổi**

Màu sắc: Phổi có 2 lá màu đỏ giống như quả sung chín.

Hình dáng: Giống như miếng bánh dày cắt không đều nhợt nhạt do bị hơi nóng thiêu hủy, giống như bã cỏ bò đã ăn và tiêu hóa, tìm vị và chất bổ dưỡng không có.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Treo lơ lửng bao bọc tim và gan.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần phổi.

- **Ruột già**

Màu sắc: Ruột già có màu trắng giống như cục sỏi trắng.

Hình dáng: Của người nam dài khoảng 32 sok (1 sok bằng ½ mét), của người nữ dài khoảng 28 sok, cuộn xấp lại 12 xấp giống như rắn và lươn mất đầu cuộn lại trong chậu.

Hướng: Sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí: Nằm ở trong thân, khởi đầu từ cổ họng đến hậu môn.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần ruột già.

- **Ruột non**

Màu sắc: Có màu trắng giống như rễ sen.

Hình dáng: Quấn cuộn xung quanh ruột già giống như rễ sen.

Hướng: Sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí: Nằm dính với ruột già buộc vào nhau tựa như dây cuộn kéo ra của thợ tiện.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần ruột non.

- **Vật thực mới**

Màu sắc: Có màu giống như thức ăn và thức uống vào trong bụng.

Hình dáng: Giống như túi đựng gạo.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Nằm trong dạ dày thức ăn, bên ngoài nõn nà, bên trong giống như túi vải thừa thịt, trong dạ dày ấy có giun tức là giun đũa, giun tròn v.v..., khi nước cơm tiêu hóa hết, nó sẽ cắn gặm thịt dạ dày lúc nuốt ăn vật thực vào, nó sẽ đua nhau hả miệng ra giành thức ăn ấy 2-3 miếng đầu cho hết, thức ăn khi rơi vào trong dạ dày bị chia ra thành bốn phần là phần thứ nhất sẽ bị giun nhai ăn, phần thứ hai bị chất lửalàm cho tiêu hóa, phần thứ ba còn lại là bã phân, phần thứ tư là nước tiểu, phần thứ năm là làm đầy bộ phận, có máu và thịt cho tiến hành.

Phạm vi: Quy đinh bởi màng dạ dày và vật thực mới.

- **Vật thực cũ**

Màu sắc: Vật thực cũ nghĩa là cặn bã (Phân) phần lớn có màu thức ăn khi ăn vào.

Hình dáng: Giống như mỡ đặc cục.

Hướng: Sanh ra trong hướng thấp.

Vị trí: Nằm trong dạ dày cặn bã (Phân), dạ dày cặn bã giống như ống tre cao khoảng 8 ngón tay khúc dưới cùng của ruột già.

Phạm vi: Quy định bởi màng dạ dày cặn bã và nước tiểu.

- **Óc**

Màu sắc: óc ở trong sọ đầu có màu trắng giống như hoa nấm hay sữa tươi.

Hình dáng: Giống như mỡ đặc cục.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Dựa vào bốn luồng liên kết nằm chung trong sọ đầu giống như bốn cục bột đặt chung với nhau.

Phạm vi: Quy định bởi nền trong sọ đầu và óc.

- **Mật**

Màu sắc: Mật có 2 là:

- Mật nằm trong túi có màu xanh.
- Mật nằm ngoài túi có màu trắng.

Hình dáng: Hai loại mật này có hình dáng giống như mỡ cục.

Hướng:

- Mật nằm trong túi sanh ra trong hướng trên.
- Mật nằm ngoài sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí:

- Mật nằm trong túi mật giống như vỏ mướp lớn, đặt dính ở thịt gan, giữa tim với phổi, khi mật tăng lên sẽ làm cho điên có tâm không bình thường, hỗ thẹn và ghê sợ tội lỗi, làm điều không nên làm, nói lời không nên nói, nghĩ điều không nên nghĩ.
- Mật nằm ngoài túi mật trừ tóc, lông, móng, răng và da đã khô cứng, nói chung mật sẽ tràn đầy thấm sâu trong cơ thể tựa như giọt dầu hòa lẫn trong nước tràn đầy thấm sâu như vậy, khi mật này tăng lên sẽ làm cho mắt vàng chóng mặt thân nghiêng ngửa, ngứa khắp cơ thể.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần mật.

- **Đờm**

Màu sắc: Đờm trong thân này có khoảng một vốc tay, có màu trắng.

Hình dáng: Giống như mỡ đặc cục.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Nằm ở màng dạ dày thức ăn lúc uống nước hay nuốt cơm vào, đờm cũng sẽ tách rồi bao bọc trở lại như cũ giống như bèo tấm trong nước, khi có cây hay mảng sứ rơi xuống nó sẽ tách rồi sẽ bao bọc trở lại như cũ, khi có ít đờm, dạ dày thức ăn sẽ mùi hôi giống như xác chúng sanh chết thối mùi hôi đáng kinh tởm giống như u nhọt hay trứng thối bể, do mùi hôi tăng lên từ dạ dày thức ăn ấy, ợ hơi và miệng sẽ có mùi hôi giống như xác chúng sanh chết thối là kinh tởm đến người khác, nhưng khi đờm ấy có nhiều cũng sẽ che đậy mùi hôi thối bên trong dạ dày giống như tấm ván đậy nhà xí.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần đờm.

- **Mủ**

Màu sắc: Có màu như lá cây vàng, trong thân người chết sẽ có màu giống như nước cơm đặc thiu.

Hình dáng: Giống như mỡ đặc cục.

Hướng: Sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí: Không có nằm một chỗ thường di chuyển, khi bị đạp gai, bị phỏng nước sôi hay bị phỏng lửa v.v... khi máu tụ lại, nước màu vàng cũng sẽ nổi lên trong khi ấy.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần nước vàng.

- **Máu**

Máu sắc: Máu có 2 loại là:

- Máu ứ đọng thường có màu tựa như nước cánh kiến đặc quá lửa.
- Máu tuần hoàn có màu tựa như nước cánh kiến trong trẻo.

Hình dáng: Cả hai máu giống như mỡ cục.

Hướng:

- Máu ứ đọng sanh ra trong hướng trên.
- Máu tuần hoàn sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí:

- Máu ứ đọng thường có chừng một cái bát nhỏ nằm đầy bên dưới vị trí của gan từ từ chảy đến gan thận tim phổi luôn luôn ẩm, nếu không như vậy có thể làm cho triệu chứng tan biến.
- Máu tuần hoàn nằm khắp cơ thể có tâm chiếm hữu cả thảy chảy đi theo sợi dây máu, trừ tóc lông móng răng và da nơi khô cứng.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần máu.

- **Mồ hôi**

Màu sắc: Chất nướcchảy ra theo lỗ tóc và lông có màu giống như dầu ngà trong.

Hình dáng: Giống như mỡ cục.

Hướng: Sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí: Vị trí của mồ hôi không có là bình thường giống như máu tiếp nói khi thân nóng do xúc chạm với sự nóng

của lửa, ánh nắng và sự thay đổi của thời tiết v.v... mồ hôi có thể chảy ra từ lỗ chân tóc và lông, giống như sợi sen khi nhổ lên khỏi nước cho đến khi đứt cũ nước cũng sẽ chảy ra.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần mồ hôi.

- **Mỡ đặc**

Màu sắc: Mỡ đặc này có thể gọi là nước mỡ, nhưng cũng rất gớm mới không có ai bôi lên đầu và sống mũi v.v... có màu tựa như nghệ.

Hình dáng: Người có thân hình mập, có hình dáng giống như vải mịn màu nghệ cũ nằm ở giữa da với thịt, người có thân hình ốm, có hình dáng giống như vải mịn có màu nghệ cũ xen kẽ nhau 2-3 phần nằm dính với thịt cẳng chân, thịt đùi, thịt lưng dính xương sống và thịt bụng.

Hướng: Sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí:

- Người mập mỡ cục khắp trong cơ thể cả thảy.
- Người ốm dính theo thịt cẳng chân, thịt đùi v.v...

Phạm vi:

- Phía dưới quy định bởi thịt.
- Phía trên quy định bởi da.
- Phía chéo quy định bởi thành phần mỡ cục.

- **Nước mắt**

Màu sắc: Chất nướcchảy ra từ mắt, có màu giống như dầu ngà trong.

Hình dáng: Như mỡ cục.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Nằm ở hốc mắt, giống như mật trong túi mật, khi phát sanh nhiều hỷ, phát sanh buồn phiền than khóc, dùng loại thức ăn làm cho chảy nước mắt, hoặc khi bị khói hay bị bụi vào mắt, nước mắt sẽ chảy ra từ hốc mắt và chảy ra từ mắt như vậy, nước mắt sẽ phát sanh do vui, buồn, thức ăn và thời tiết.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần nước mắt.

- **Mỡ loãng**

Màu sắc: Có màu giống như nước dừa.

Hình dáng: Phân tán khắp nơi giống như dầu trôi trên nước sạch trong.

Hướng: Sanh ra trong cả hai hướng.

Vị trí: Nằm nơi lòng bàn tay, mu bàn tay, lòng bàn chân, mu bàn chân, đầu mũi, trán và ngọn cầu vai nhưng không ở trong ấy, khi nào bộ phận ấy nóng lên vì lửa, ánh nắng, thời tiết không đều và chất không đều, mỡ loãng phân tán khắp nơi, giống như dầu lan tỏa trên nước.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần mỡ loãng.

- **Nước miếng**

Màu sắc: Có màu trắng giống như bọt nước.

Hình dáng: Chất nước hòa trộn thành bọt trong miệng giống như món ăn đặc.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: khi chúng sanh thấy hay nghĩ đến thức ăn ngon, hay lưỡi xúc chạm thứ vị đắng, cay, mặn, chua và nóng hoặc khi tim yếu mệt, hoặc phát sanh sự đói tán biến, nước miếng sẽ rỉ ra cả hai má phính đặt nơi lưỡi, phần gốc có nhiều, phần cuối có ít, cả hai làm cho thức ăn đưa vào trong miệng luôn luôn ẩm giống như hồ nước đào gần bãi cát.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần nước miếng.

- **Nước mũi**

Màu sắc: Chất nước không sạch chảy ra từ óc, có màu giống như màng mầm thốt nốt.

Hình dáng: Giống như món ăn đặc.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Khi chúng sanh khóc có chất tăng lên do phải xúc chạm thức ăn, hay kiều điện thay đổi, óc hư là đờm chảy rỉ xuống theo lỗ hổng ngạc cứng đầy hốc mũi thành nước mũi, giống như túi sữa chua xong lấy vật nhọn chọc thủng phía dưới sữa chua chảy theo lỗ hổng ấy.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần nước mũi.

- **Nước ở khớp xương**

Màu sắc: Mỡ trơn thuộc mỡ có mùi hôi thối, có màu tựa như mũ cây hoa chi dạ hương.

Hình dáng: Giống như món ăn đặc.

Hướng: Sanh ra trong hướng trên.

Vị trí: Nằm ở khớp liên kết 108 xương rớm rỉ theo khớp liên kết, nước ở khớp xương của ai có ít, dứng dậy, ngồi, bước tới phía trước, lui về phía sau, co hay duỗi xương sẽ nghe tiếng kêu răng rắc giống như âm thanh búng ngón tay, khi đi đường xa chỉ 2-3 do tuần (1 do tuần tương đương 16 km) chất dao động cũng sẽ tăng lên là khổ thân, nước khớp ở xương của ai có nhiều, xương sẽ không có tiếng vang, lúc đứng dậy, ngồi xuống v.v... cũng dễ dàng, chất dao động không tăng lên thân không có khổ mệt mỏi.

Phạm vi: Quy định bởi thành phần nước ở phớp xương.

- **Tiểu tiện**

Màu sắc: Có màu giống như nước ngâm đậu.

Hình dáng: Giống như nước ở trong nồi có nắp đậy.

Hướng: Sanh ra trong hướng dưới.

Vị trí: Nằm dạ dày nước tiểu, không có xuất hiện đường vào của nước tiểu, giống như nước đổ rỉ vào trong nồi nước đậy nắp ngâm trong hồ nước không có xuất hiện đường nước rỉ vào, cũng vậy khi nước tiểu đầy dạ dày chúng sanh cũng sẽ bị đau bụng đáy cần phải thải nước tiểu ra bên ngoài.

Phạm vi: Quy định bởi bên trong dạ dày và nước tiểu.

Phương Pháp Thực Hành

Sự chú niệm bằng khẩu và tâm ấy, có phương pháp thực hành trong sự quy định tóc v.v... (*Manasikārakosala*: Khéo tác ý) có 10 điều[114] là:

1. Quy định theo thứ tự nghĩa là đọc theo thứ tự không vượt qua đoạn, để không cho tâm mệt mỏi và chao đảo.
2. Quy định không nhanh quá nghĩa là vì đọc nhanh làm cho lộn xộn với lời chú niệm.
3. Quy định không chậm quá nghĩa là vì đọc chậm làm cho tâm không định.
4. Quy định không phóng dật nghĩa là hành giả nên chú tâm trong thân dài, dày, rộng có chủ tâm thôi, do theo quy định 32 thể trược giống như con khỉ

[114] Abhi.a.2.62, Visuddhi.1.266

nhảy đi nhảy lại theo thân cây thốt nốt 32 cây, không nên thả cho tâm cảm thọ với cảnh bên ngoài, nếu suy nghĩ phóng dật cũng phải kéo tâm trở về trong đối tượng đề mục tham thiền như cũ.

5. Quy định do vượt qua chế định nghĩa là không nên tập trung chế định là thân của tóc, lông, móng, răng, da v.v... như lời chú niệm, nhưng không chú tâm trong sự bất tịnh của tóc v.v... bởi màu sắc, hình dáng, mùi, nơi trú như tóc sanh ra từ nước chảy rỉ từ nước vàng, máu, nước đại tiện, tiểu tiện, mật, đờm và nơi trú như tóc sanh trên 31 thể trược bất tịnh giống như rau sanh lên giữa đống rác.
6. Quy định xuôi theo thứ tự nghĩa là khi hành giả đọc 32 thể trược này theo thứ tự theo chiều thuân v.v... xong đôi khi điều hiện rõ, đôi khi không hiện rõ, trong lúc ấy nên từ bỏ điều không hiện rõ, xong quy định điều hiện rõ nhất chỉ một điều cho đến khi chứng thiền giống như thợ săn bắt khỉ ở trong rừng thốt nốt có 32 thân cây thốt nốt, họ bắn khỉ nhảy né tránh theo thân cây thốt nốt, cuối cùng khỉ mệt mỏi kiệt sức, xong bám thân cây thốt nốt không thả nữa, 32 thể trược giống như thân cây thốt nốt, tâm giống như khỉ, hành giả giống như người thợ săn, một thể trược trong 32 thể trược hiện rõ giống như thân cây thốt nốt khỉ bám không thả ra.

7. Quy định an trú nghĩa là hành giả nên hiểu rằng: Cả 32 thể trược là đối tượng của An trú định (*Appanā-samādhi*) tức là Kiên cố định.
8. Quy định theo Kinh Tăng Thượng Tâm (*Abhicitta-sutta*)[115] nghĩa là hành giả nên phát triển định, tấn và xả bằng nhau, nếu chỉ phát triển định có thể làm cho phát sanh sự buồn ngủ, do định mạnh hơn tấn làm cho phát sanh sự buồn ngủ, nếu chỉ tiến hành tấn có thể làm cho phát sanh sự căng thẳng trong hành đạo và kết quả làm cho phát sanh sự phóng dật, nếu chỉ tiến hành xả cũng sẽ không chứng định bậc cao để diệt tận lậu hoặc. Như vây, hành giả nên phát triển định, tấn và xả bằng nhau.
9. Quy định theo *Sītibhāvasutta*[116] nghĩa là nên tiến hành sáu pháp để chứng ngộ Níp-bàn là:

- Điều ngự tâm trong lúc nên điều ngự tức là điều ngự tâm phóng dật trong đối tượng đề mục thiền định.
- Dìu dắt tâm trong lúc nên dìu dắt tức là dìu dắt tâm ủ rũ do cố gắng tập trung.
- Làm cho tâm hỷ trong lúc nên làm cho hỷ tức là như tâm thường diễn tiến trong hỷ với trí tuệ.

---

115 Aṅ.tika.20.103.250

116 Aṅ.chakka.22.85.413

- Xả trong lúc nên xả tức là tâm xả không có ủ rũ và không có phóng dật do không có điều ngự, dìu dắt hay làm cho hỷ giống như ông *Sārathī* xả tiếp xe ngựa thường đi chơi.
- Ngả theo tâm trong pháp tế tức là Ngả theo tâm để chứng đạo quả tế.
- Vui mừng trong sự giải thoát.

10. Quy định khéo trong giác chi[117] nghĩa là nên tiến hành bảy giác chi theo thích hợp (Xem nhóm quán pháp giác chi).

Ba cách hành

Tiến hành đề mục thiền định quán xét tóc, lông, móng, răng, da v.v... này có trong 3 cách thực hành là:

1. Quán xét thứ bất tịnh như đã nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhanā*)[118].
2. Quán xét chất như đã nói trong Mahā-hatthipadopamasutta[119] Mahārāhulovādasutta[120] và Dhātuvibhaṅga[121].

---

117 Saṃ.saḷā.18.375.323

118 Dī.mahā.10.377.261-62

119 Ma.mū.12.300.165

120 Ma.ma.13.113.92

121 Ma.u.14.342.308, Abhi.vi.35.173.96

3. Quán xét màu sắc như đã nói trong Kinh Thân Hành Niệm (*Kāyagatāsatisutta*)[122]

Quán xét thứ bất tịnh nghĩa là Quán xét tóc v.v... là thứ không có sạch sẽ, không có đẹp, màu sắc, hình dáng, mùi, dựa vào và an trú, sự thực hành theo cách này là tiến hành một cách trực tiếp, kết quả chỉ chứng sơ thiền vì tâm chỉ an trú trong một đối tượng với sức mạnh của tầm (Tánh hướng tâm vào đối tượng) do đối tượng có sức mạnh ít tức là an trú tâm đến thứ bất tịnh không có tầm làm nhiệm vụ hướng tâm vào trong đối tượng không được, giống như chiếc thuyền neo đậu được ở trong dòng nước chảy xiết với sức mạnh mỏ neo thuyền.

Hơn nữa, khi hành giả chứng Cận định hay An trú định, rồi nên hướng tâm vào trong Minh sát quán tâm chứng Cận định hay tâm tập trung xả An trú định với chú niệm rằng: "Biết à" tức là biết rằng có tâm như đã nói hiện lên trong sát na hiện tại, khi đó vị ấy phát sanh trí tuệ thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt của sắc pháp là tóc v.v... và danh pháp là tâm như đã nói, sự thấy rõ, biết rõ sanh diệt này Tuệ minh sát thứ 4 gọi là *Udayabbayañāṇa* (Tuệ sanh diệt), tiếp đó vị ấy chứng Tuệ minh sát bậc cao theo thứ tự, cho đến khi chứng được Đạo, Quả Níp-bán cao thượng.

---

[122] Ma.u.14.153.139

Quán xét chất nghĩa là quán xét 32 thể trược có tóc v.v... có tính cứng hay mềm (Chất đất), còn 32 thể trược có mật v.v... có tính chảy hay kéo dài (Chất nước) những thứ ấy chỉ là chất tiếp diễn theo nhân duyên, không phải thân ta, của ta, nam hay nữ, hành giả nên chú niệm là tóc, lông, móng, răng, da v.v... theo thứ tự như đã nói giống như sự quán xét thứ bất tịnh, chỉ cần nhận biết tính của chất làm nền tảng. Hơn nữa, hành giả hành theo đây là sự tiến hành Minh sát một cách trực tiếp, hành giả phát sanh trí tuệ thấy rõ sự sanh diệt của tánh cứng hay mềm v.v... trong chất hiện rõ.

Quán xét màu sắc nghĩa là quán xét 32 thể trược theo thứ tự là màu xanh, màu vàng, màu đỏ hay màu trắng, do đề mục *kasiṇa* màu xanh (*Nīlakasiṇa)*, đề mục Kasiṇa màu vàng (*Pītakasiṇa*), *kasiṇa* màu đỏ (*Lohitakasiṇa*) hay *Kasiṇa* màu trắng (*Odātakasiṇa*), hành giả thực hành theo cách này là tiến hành chỉ tịnh một cách trực tiếp, kết quả cho hành giả chứng được tứ thiền theo bốn cách hay ngũ thiền theo năm cách, khi hành giả đã chứng được thiền cũng xả thiền, rồi tiến hành Minh sát do an trú thiến là nền tảng là:

1. *Kasiṇa* màu xanh: Thấy trong màu sắc tóc, lông, mật và màu mắt đen.
2. *Kasiṇa* màu vàng: Thấy trong màu mỡ đặc và màu mắt vàng.

3. *Kasiṇa* màu đỏ: Thấy trong màu thịt, máu và màu mắt đỏ.
4. *Kasiṇa* màu trắng: Thấy trong màu móng, răng, da, xương và màu mắt trắng.

Seyyathāpi bhikkhave ubhatomukhā putoḷi pūrā nānāvihitassa dhaññassa, seyyathidaṃ sāsīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ tamenaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya ime sālī ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulāti, evameva kho bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārasa asucino paccavekkhati atthi imasmiṃ kāye kesā lomā v.v... muttanti.

"Này các Tỳ khưu, sánh như ruột tượng (túi dài thường là sử dụng thắt lưng) có hai bên miệng đựng đầy các loại nào là gạo *Sali*, thóc, đậu xanh, vừng, gạo, người có mắt tốt giải đáp ruột tượng ấy nên thấy rằng: đây gạo *Sali,* đây thóc, đây đậu xanh, đây vừng như thế nào, vị Tỳ khưu cũng như thế ấy quán thân này bao bọc bởi da và đầy với những vật bất tịnh từ lòng bàn chân trở lên và đến cuối ngọn tóc trở xuống trong thân này có:

1. Tóc, lông, móng, răng, da,
2. Thịt, gân, xương, tủy, lá lách,
3. Tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi,

4. Ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ (phân), óc,
5. Mật, đàm, mủ, máu, mồi hôi, mỡ,
6. Nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu."

Quán thân hoán vị nhau.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati v.v... na ca kiñci loke opādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupasī viharati.

"Như vậy, Tỳ khưu sống:-

- Quán thân trên nội thân.
- Quán thân trên ngoại thân.
- Quán thân trên cả nội thân ngoại thân.
- Quán thực tính sanh lên trên thân.
- Quán thực tính diệt mất trên thân.
- Quán thực tính cả sanh lên, diệt mất trên thân.

Lại nữa, niệm của vị ấy hiện rõ chỉ có thân, do tăng trưởng Tuệ và Niêm, vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến, và không chấp thủ một vật gì ở đời."

Cho dù quán xét 32 thể trược này có thể là tiến hành chỉ tịnh trực tiếp, nhưng mục đính của sự thực hành là thả bỏ, không ưa thích thân bởi ái và không chấp thủ thân là tự ngã với kiến như vậy, kết luận nội dung của nhóm

này theo cách Minh sát nhằm nhận biết vô thường là nền tảng, khi vô thường hiện rõ cho hành giả, xong tam tướng hai điều nữa là khổ và vô ngã hiện rõ cho hành giả theo thích hợp, do thấy rõ, biết rõ danh sắc là vô thường, phát sanh trí tuệ thấy rõ, biết rõ danh sắc thuộc tánh thúc ép, vì bị thúc ép bởi sanh diệt và tánh vô ngã, vì không ở trong uy lực của ai như có lời dẫn chứng rằng:

Aniccasaññino meghiya anattasaññā saṇṭhāti. Anattasaññī asmimānasamugghātaṃ pāpuṇāti diṭṭheva dhamme nibbānaṃ.[123]

"Này Meghiya, có tưởng vô thường, tưởng vô ngã được hiện rõ, có tưởng vô ngã, thời ngã mạn bị phá hoại ngay trong hiện tại tác chứng Níp-bàn."

Aniccalakkhaṇe hi diṭṭhe anattalakkhaṇaṃ diṭṭhameva hoti. Tīsu lakkhaṇesu hi ekasmiṃ diṭṭhe itaradvayaṃ diṭṭhameva hoti. Tena vuttaṃ "aniccasaññino meghiya anattasaññā saṇṭhātī"ti.[124]

Thật ra, khi tướng vô thường hiện rõ, ai nhìn thấy rõ, biết rõ tướng vô ngã, vì khi một trong ba tướng hiện rõ, vị ấy cũng nhìn thấy rõ, biết rõ hai tướng còn lại. Như Đức

---

[123] Aṅ.navaka.23.3.295

[124] Aṅ.a.3.286

Thế Tôn dạy rằng: 'Này Meghiya có tưởng vô ngã được hiện rõ, có tưởng vô thường.'"

Udayabbayānupassīti tameva paṭhamaṃ diṭṭhaṃ udayañca vayañca anupassamāno.[125]

"Cụm từ *udayabbayānupassī* (Vị ấy thấy rõ, biết rõ sự sanh lên và diệt mất) có nghĩa là Vị ấy thấy rõ, biết rõ sự sanh lên và diệt mất nơi bản thân mình nhận biết trước đó."

Chấm dứt nhóm quán bất tịnh.

[125] Dī.a.2.57

NHÓM DHĀTUMANASIKĀRA (QUÁN CẢ BỐN CHẤT)

Bốn chất

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati atthi imasmi kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti.

"Lại nữa, này các Tỳ khưu, Tỳ khưu sống quán xét thân này theo sự sắp đặt, theo cảm nhận bởi các chất như là Chất đất, chất nước, chất lửa và chất gió có ở trong thân này."

Ý nghĩa của chất

Nhóm này gọi là *Dhātumanasikāra* nghĩa là Quán xét chất hay *Catudhātuvavatthāna* nghĩa là Quán bốn chất hay *Dhātukammaṭṭhāna* nghĩa là đề mục để tham thiền quán bốn chất.

Trong câu trước đức Phật để cho quán xét thân này là thứ đáng gớm, còn câu này đức Phật day một cách nữa để cho quán xét hình dáng của thân này, tạo bởi bộ phận bao gồm bản chất trống rỗng từ bản ngã.

Chữ *Dhātu* dịch là bản chất tức là bản chất trống rỗng không phải tự ngã của ta[126] bản chất trong pháp ấy chỉ là pháp thực tính, không phải giả thiết chế định chỉ là truyền tải thông tin cho hiểu biết nhau thuộc tự ngã con người, sự quán xét bản chất này hữu ích để cho diệt trừ tà kiến cho là tự ngã, do hiểu rằng chỉ có bản chất thôi, không phải ta, của ta, nam hay nữ, bản chất như đã nói không phải chất hóa học hơn một trăm loại trong vũ trụ, hay bản chất có thể bị giúp đỡ từ bàn tay của con người.

Bốn chất này đôi khi gọi là *Mahābhūtarūpa* tức là Sắc đại hiển nghĩa là Sắc đại hiển bởi hình dáng và hiện rõ với đặc tính, bởi vì mọi vật tạo thành từ những sắc này có đặc tính nổi bật rõ như là:

1. *Paṭhavīdhātu* (Chất đất) có đặc tính cứng hay mềm.
2. *Āpodhātu* (Chất nước) có đặc tính chảy hay kéo dài.
3. *Tejodhātu* (Chất lửa) có đặc tính lạnh hay nóng.
4. *Vāyodhātu* (Chất gió) có đặc tính chùng hay căng.

Bốn chất này có ở trong tất cả nhóm có sự sống và không có sự sống, chất đất có tính chất cả mềm, cả cứng ở trong thân, các chất khác cũng tương tự như là vật cứng như gỗ sẽ có sự cứng nhiều hơn sự mềm, còn vật mềm như nước có sự mềm nhiều hơn sự cứng, trong một cái

[126] Visuddhi.ṭī.1.484

bàn không phải chỉ có chất đất mà còn có cả bốn chất hợp chung lại với nhau là đặc tính cứng là chất đất, đặc tính kéo dài là thân bàn gọi là chất nước, đặc tính lạnh là chất lửa và chất căng gọi là chất gió, điều này giống như đặc tính ngắn dài được so sánh, không có chắc chắn quy định thân chết.

42 đặc tính

Cả bốn chất này có sự nổi bật rõ thích hợp theo vật như trong đất hay gỗ v.v... có chất đất hiện rõ, trong nước có chất nước hiện rõ, trong lửa có chất lửa hiện rõ, trong gió có chất gió hiện rõ, cho dù bộ phận gọi là 32 thể tượng chia theo chất có 2 đặc tính (gồm 32 đặc tính) là:

1. Chất đất là có trong 20 đặc tính gồm có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, mô liên kết, thận, phổi, ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ (phân) óc.
2. Chất nước là có trong 12 đặc tính gồm có mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ loãng, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.

Trong thân còn có 2 đặc tính nữa (gồm 10 đặc tính) là:

3. Chất lửa là hơi nóng, lửa làm cho suy giảm, lửa thiêu đốt và lửa tiêu hóa thức ăn (bốn đặc tính).

4. Chất gió là gió thổi lên trên, gió thổi xuống dưới, gió trong bụng, gió trong ruột, gió thổi theo từng bộ phận lớn nhỏ và hơi thở (sáu đặc tính).

Trong kinh này đức Phật dạy bốn chất một cách tóm tắt chỉ có chủ đề không có diễn giải chi tiết, pháp của đức Phật thuyết giải thường dựa trên đối tượng cốt lõi, bởi đức Phật thuyết giảng pháp một cách tóm tắt đến người nghe có nhiều trí tuệ và thuyết giảng một cách đầy đủ cho người nghe không có nhiều trí tuệ, cho dù trong kinh này không có ghi rõ bốn chất này là gì, nhưng trong vài kinh có ghi rõ như là *Mahārāhulovādasutta*[127] đã chia bốn chất là 42 đặc tính một cách đầy đủ như sau:

Yaṃ kiñci rāhula ajjhattaṃ paccattaṃ kakkhaḷaṃ kharigataṃ upādinnaṃ seyyathidaṃ. Kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkaṁ hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ. Yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ kakkhaḷaṃ kharigataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccati rāhula ajjhattikā pathavīdhātu. Yā ceva kho pana ajjhattikā pathavīdhātu yā ca bāhirā pathavīdhātu, pathavīdhāturevesā. Taṃ netaṃ mama, nesohamasmi, na meso attāti evametaṃ

[127] Ma.ma.13.113.92

yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā pathavīdhātuyā nibbindati. Pathavīdhātuyā cittaṃ virājeti.

"Này *Rāhula*, bất cứ nội sắc nào, dựa vào thân, thuộc thô có đặc tính cứng bị chấp thủ bởi ái và kiến, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, ruột già, ruột non, thức ăn mới, thức ăn cũ và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, dựa vào thân, thuộc thô, có đặc tính cứng bị chấp thủ bởi ái và kiến như vậy, Ta gọi là nội chất đất.

Những gì thuộc nội chất đất và những gì thuộc ngoại chất đất, tương tự vị ấy nên thấy rõ chất đất ấy với chánh trí tuệ thật như sau: Chất đất ấy không phải của ta, ta không phải chất đất ấy, chất đất ấy không phải tự là ngã của ta. Sau khi vị ấy thấy rõ chất đất ấy với chánh trí tuệ thật như vậy, vị ấy sanh nhàm chán trong chất đất, tâm từ bỏ đối với chất đất."

Katamā ca rāhula āpodhātu. Āpodhātu siyā ajjhattikā, siyā bāhirā. Katamā ca rāhula ajjhattikā āpodhātu. Yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ āpo āpogataṃ upādinnaṃ, seyyathidaṃ. Pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā mutaṃ. Yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ āpo āpogataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccati

rāhula ajjhattikā āpodhātu. Yā ceva kho pana ajjhattikā āpodhātu yā ca bāhirā āpodhātu, āpodhāturevesā. Taṃ netaṃ mama, nesohamasmi, nameso attāti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā āpodhātuyā nibbindati. Āpodhātuyā cittaṃ virājeti.

"Này *Rāhula*, thế nào là chất nước? Có nội chất nước, có ngoại chất nước. Và này *Rāhula*, thế nào là nội chất nước? Cái gì thuộc nội thân, dựa vào thân, thuộc nước, có đặc tính lỏng, bị chấp thủ bởi ái và kiến, như mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ loãng, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu, bị chấp thủ bởi ái và kiến và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, dựa vào thân, thuộc nước, thuộc có đặc tính lỏng, bị chấp thủ bởi ái và kiến như vậy, này *Rāhula*, Ta gọi là nội chất nước.

Những gì thuộc nội chất nước và những gì thuộc ngoại chất nước đều thuộc về chất nước. Tương tự vị ấy nên thấy rõ chất nước ấy với chánh trí tuệ thật như sau: Chất nước ấy không phải của ta, ta không phải chất nước ấy, vị ấy thấy rõ chất nước ấy với chánh trí tuệ thât như vậy, vị ấy nhàm chán nội chất nước, tâm của vị ấy từ bỏ đối với nội chất nước."

Katamā ca rāhula tejodhātu. Tejodhātu siyā ajjhattikā, siyā bāhirā. Katamā ca rāhula ajjhattikā tejodhātu. Yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ tejo tejo taṃ upādinnaṃ, seyyathidaṃ. Yena ca santappati yena ca jīrīyati yena ca pariḍayhati yena ca asitapīkhāyitasāyitaṃ sammā pariṇāmaṃ gacchati. Yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ tejo tejogataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccati rāhula ajjhattikā tejodhātu. Yā ceva kho pana ajjhattikā tejodhātu yā ca bāhirā tejodhātu, tejodhāturevesā. Taṃ netaṃ mama, nesohamasmi, nameso attāti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā tejodhātuyā nibbindati. Tejodhātuyā cittaṃ virājeti.

"Này *Rāhula*, thế nào là chất lửa? Có nội chất lửa, có ngoại chất lửa. Và này *Rāhula*, thế nào là nội chất lửa? Cái gì thuộc về nội thân, dựa vào thân, thuộc lửa, có đặc tính nóng, bị chấp thủ bởi ái và kiến như lửa khiến cho thân hâm nóng, lửa khiến cho thân hủy hoại, lửa khiến cho thân bồn chồn và lửa đốt thức ăn, uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa được dễ dàng hay tất cả những vật gì khác, thuộc nội thân, dựa vào thân, thuộc lửa, có đặc tính nóng, bị chấp thủ bởi ái và kiến, này *Rāhula*, như vậy Ta gọi là nội chất lửa.

Những gì thuộc nội chất lửa, và những gì thuộc ngoại chất lửa đều thuộc về chất lửa. Tương tự vị ấy nên thấy rõ chất lửa ấy với chánh trí tuệ thật như sau: Chất lửa ấy không phải của ta, ta không phải chất lửa ấy, chất lửa ấy không phải tự ngã của ta. Sau khi thấy rõ chất lửa với chánh trí tuệ thật như vậy, vị ấy nhàm chán trong chất lửa, tâm từ bỏ đối với chất lửa."

Katamā ca rāhula vāyodhātu. Vāyodhātu siyā ajjhattikā, siyā bāhirā. Katamā ca rāhula ajjhattikā vājodhātu. Yaṃ ajjhattaṃ paccattaṃ vāyo vāyogataṃ upādinnaṃ, seyyathidaṃ. Uddhaṅgamā vātā, adhogamā vātā, kucchisayā vātā, koṭṭhāsayā vātā, aṅgamaṅgānusārino vātā, assāso passāso. Iti yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattaṃ paccattaṃ vāyo vāyogataṃ upādinnaṃ, ayaṃ vuccati rāhula ajjhattikā vāyodhātu. Yā ceva kho pana ajjhattikā vāyodhātu yā ca bāhirā vāyodhātu, vāyodhāturevesā. Taṃ netaṃ mama, nesohamasmi, nameso attāti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. Evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā vāyodhātuyā nibbindati. Vāyodhātuyā cittaṃ virājeti.

"Này *Rāhula*, thế nào là chất gió. Có nội chất gió, có ngoại chất gió. Và này Rahula, thế nào là nội chất gió? Cái gì thuộc về nội thân, dựa vào thân, thuộc gió, có đặc tính

động, bị chấp thủ bởi ái và kiến, như gió thổi lên trên, gió thổi xuống dưới, gió trong ruột, gió trong bụng, gió thổi theo các bộ phận nhỏ lớn, hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, dựa vào thân, thuộc gió, có đặc tính động, bị chấp thủ bởi ái và kiến, này *Rāhula*, như vậy Ta gọi là nội chất gió.

Những gì thuộc nội chất gióvà những gì thuộc ngoại chất gió đều thuộc về chất gió. Tương tự vị ấy nên thấy rõ chất gió ấy với chánh trí tuệ thật như sau: Chất gió ấy không phải của ta, ta không phải chất gió ấy, chất gió không phải tự ngã của ta. Sau khi vị ấy thấy rõ chất gió với chánh trí tuệ thật như vậy, vị ấy nhàm chán trong chất gió, tâm từ bỏ đối với chất gió."

Phương pháp thực hành

Sự thực hành đề mục tham thiền chất có 2 cách là:

1. Cách tóm tắt tức là Chú niệm một cách tổng thể không phân chia bộ phận.
2. Cách đầy đủ tức là Chú niệm phân chia bộ phận theo từng phần.

Cách tóm tắt là cách thích hợp cho những ai có nhiều trí tuệ, vị ấy nên Quán thực tính cứng v.v... trong thân chú niệm như sau:

- Tánh cứng thuộc chất đất.

- Tánh chảy thuộc chất nước.
- Tánh nóng thuộc chất lửa.
- Tánh căng thuộc chất gió.

Cách đầy đủ là cách thích hợp cho những ai kem trí tuệ, vị ấy nên Quán thực tính cứng v.v... của từng bộ phận trong thân chú niêm 42 loại (thêm bốn chất lửa và sáu chất gió từ 32 thể trược) bằng khẩu và ý theo cách thuận, cách nghịch và cách thuận nghịch như đã nói trong nhóm quán bất tịnh.

Sau khi đọc 42 loại theo thứ tự như vậy, tâm của hành giả nhận biết một loại nào rõ nhất trong lúc đó tâm của vị ấy an trú trong tánh của chất chứng định tạm thời (*Khaṇikasamādhi*) tức là định tạm thời trong minh sát có sức mạnh bằng Cận định (*Upacārasamādhi*) bởi vì có đối tượng thuộc pháp thực tính[128]. Thực sự định của minh sát ấy có sức mạnh ngang bằng với cậm định trong lúc tác chứng Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*), và ngang bằng với Sơ thiền (*Paṭhamañāṇa*) trong lúc tác chứng đạo quả, chỉ vì minh sát có đối tượng đa dạng trong lúc hiện tại ấy như vậy mới gọi là định tạm thời (*Khaṇikasamādhi*), điều này khác biệt định trong tiến hành chỉ tịnh chỉ có một đối tượng, như hơi thở hay *Kasiṇa* v.v...

---

128 Visuddhi.1.389

Sự Quán thực tính phồng xẹp của bụng dạy lan truyền rộng rải trong hiện nay gọi là đề mục tham thiền chất, bởi vì tánh phồng xẹp thuộc đặc tính căng chùng của gió trong bụng ngoài ruột gọi là *Kucchisayavāyo*, thực ra hơi thở vào trong phổi không có di chuyển trong bụng nhưng hiểu một cách chung chung hơi thở ấy thuộc quá trình phát sanh từ làm việc của bắt thịt cơ hoành, lồng ngực và xương sườn, cơ hoành che giữa khoang ngực và khoang bụng ở phía dưới của phổi, bình thường khi con người thở vào cơ hoành sẽ co thắt bộ phận trong khoang bụng kết quả làm cho gió trong bụng phòng ra, và khi thở ra cơ hoành sẽ dãn ra kết quả làm cho gió trong bụng xẹp xuống cùng với sự đẩy gió ro khỏi phổi như vậy, tánh phồng xẹp thuộc gió trong bụng có trước, và là một đối tượng đề mục tham thiền theo nền tảng Quán thân (*Kāyānupassanā*).

Lời ví dụ

Seyyathāpi bhikkhave dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa, evameva kho bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati atthi imasmi kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti.

"Người ghết bò hay phụ tá của người ghết bò siêng năng ghết bò rồi xẻ thịt ra từng phần, ngồi bán ở ngã tư con đường lớn, như thế nào vị Tỳ khưu cũng như thế ấy, vị ấy quán xét thấy thân này, vị trí tồn tại thuộc về các chất như sau: Chất đất, chất nước, chất lửa và chất gió có ở trong thân này."

Khi người ghết bò, dẫn bò đến nơi ghết, cột bò lại, ghết bò và xem bò bị ghết, người ấy nghĩ rằng có bò, nhưng khi người ấy xẻ thịt bò ra thành đống, ngồi bán ở ngã tư con đường lớn, người ấy nghĩ rằng ta bán thịt, không nghĩ rằng ta bán bò như thế nào, vị Tỳ khưu cũng như thế ấy, khi không quán xét rằng thuộc về chất, vị ấy nghĩ rằng là ta, là người, thân ta, của ta, nam hay nữ, khi quán xét rằng chỉ là chất rồi vị ấy không chấp thủ bất cứ chất nào thuộc về ta.

Sự thấy rõ, biết rõ thân với bốn chất này thuộc về trí tuệ phân tích rằng: Thân này chỉ là giả thiết chế định là tập hợp của các bộ phận lớn nhỏ, thực ra thân này lắp ráp bởi bốn chất có tâm là chủ giám sát sắc đại hiển tạo nên cử chỉ hành động cả đại oai nghi là sự đứng, đi, ngồi, nằm và tiểu oai nghi là duỗi, co, nhấc lên, để xuống v.v... thân và tâm cả hai này lừa dối, y như hiện hữu rõ ràng của một người thật, có họ, có ta, có ai hiện rõ khó có thể từ chối được nên không có quán xét, khi khéo quán xét phát sanh trí tuệ thấy rõ, biết rõ như thật, cũng sẽ thấy rõ, biết rõ

thân loài người dựa vào bốn Sắc đại hiển trong sự hiện diện này không thay đổi hơn Đất, nước, lửa và gió cho dù bên ngoài đi nữa.

Quán thân hoán vị nhau.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati v.v...
evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

"Do vậy, vị Tỳ khưu:-

- Sống quán thân trên nội thân.
- Sống quán thân trên ngoại thân.
- Sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân.
- Sống Quán thực tính sanh lên trên thân.
- Sống Quán thực tính diệt trên thân.
- Sống Quán thực tính cả sanh lên và diệt trên thân.

Lại nữa, niệm của vị ấy an trú trên thân, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm, và vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến, không chấp trước một vật gì trên đời.

Này các Tỳ khưu, với sự thực hành như vậy, vị ấy gọi là sống quán thân trên thân."

Sự tiến hành quán thân chỉ cần là chất mới hữu ích để quán sắc như thật, chỉ có bốn chất tạo ra các cử chỉ đứng, đi, ngồi và nằm, không có tự ngã người nào, chính điều

này khác biệt với nhóm quán bất tịnh là cho thấy rõ, biết rõ là thứ bất tịnh.[129]

Trong bước đầu hành giả quán đặc tính của chất rõ ràng là có tính cứng hay mềm v.v... sau đó quán nhân duyên của sắc là Vô minh, ái, thủ và nghiệp thuộc nhân trong quá khứ tạo ra sắc, còn vật thực thuộc nhân trợ giúp trong hiện tại, nếu không có bốn nhân quá khứ và nhân hiện tại của một sắc cũng không sanh lên được, tiếp đến vị ấy quán sanh lên, trụ và diệt của chất rõ ràng do tâm nhận biết, sự quán như vậy làm cho hành giả không có cảm giác lo lắng buồn rầu, không có ham muốn bất cứ chất nào cho là ta, là của ta, vị ấy từ bỏ chấp thủ hoàn toàn, không có bị chế ngự bởi ái và kiến do thân ham muốn là nhân.

Có câu chuyện xảy ra cách nay khoảng một trăm năm trước ở nước Myanmar, có một vị trưởng lão tên là *Sīlathera* (Người Myanmar gọi ngài là *Sadaw* quan tài), Ngài thường hay ở trong rừng hành đạo và di chuyển sống ở các khu rừng trong các tỉnh của đất nước Myanmar, một ngày nọ vị Tỳ khưu ở thủ đô Yangon thỉnh Ngài Giảng pháp liên quan với hành đạo đặt câu hỏi như sau: "Sự thực hành pháp từ kinh nghiệm hiện thực" Ngài giảng pháp vấn đề tiến hành đề mục tham thiền chất, rồi

[129] Visuddhi.ṭī.1.483

nói đến kinh nghiệm chứng được các pháp cho đến Quả bất lai rồi chấm dứt thời pháp chỉ bấy nhiêu, phỏng đoán rằng Ngài có thể chứng được Quả bất lai trong lúc ấy.

Một lần nữa có gia đình phật tử đến thăm Ngài, người phục vụ hỏi đã có thấy gia đình phật tử người này người kia không? Ngài trả lời tôi thấy chỉ khối thịt di chuyển không có thấy ai, câu này phỏng đoán rằng Ngài có thể tiến hành đề mục tham thiền chất tập trung thịt làm nền tảng, đưa đến không thấy pháp chế định là hình dáng của con người chỉ thấy là khối thịt thuộc chất đất mà thôi.

Chấm dứt nhóm quán chất.

NHÓM NAVASIVATHIKA (QUÁN CHÍN PHẦN MỘ ĐỊA)

Chín phần mộ địa

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatītoti. Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati v.v... na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

"Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong mộ địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, có màu xanh đen lại, nát thối ra, có nước vàng chảy ra, vị ấy quán thân này như sau: Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, vị ấy quán thân trên nội thận v.v... Này các Tỳ khưu, với sự thực hành như vậy Tỳ khưu gọi là sống quán thân trên thân."

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunkhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃvividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatītoti. Iti ajjhataṃ vā v.v... Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

"Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong mộ địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Vị ấy quán thân này như sau: Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất

ấy như vậy. Tỳ khưu quán thân trên thân v.v... Này các Tỳ khưu, với sự thực hành như vậy Tỳ khưu gọi là sống quán thân trên thân."

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ v.v...

"Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong mộ địa với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cốt lại v.v..."

Aṭṭhikasaṅkhalikaṃ nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ v.v...

"Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong mộ địa, là bộ xương, không có thịt, chỉ còn bẩn máu, còn được các đường gân cột lại v.v..."

Aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ v.v...

Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong mộ địa, là bộ xương, đã không có thịt và máu, còn được các đường gân cột lại v.v..."

Aṭṭhikāni apagatasambandhāni disāvidisāvikkhittāni aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena

gopphakaṭṭhikaṃ aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūruṭṭhikaṃ aññena kaṭiṭṭhikaṃ aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena khandhaṭṭhikaṃ aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatītoti. Iti ajjhataṃ vā v.v... Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

"Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong mộ địa, là bộ xương, không có các đường gân cột lại rồi rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương vai, ở đây là xương cổ, ở đây là xương cằm, ở đây là xương răng, ở đây là xương đầu. Vị ấy quán thân này như sau: Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy như vậy, Tỳ khưu quán thân trên nội thân v.v... Này các Tỳ khưu, với thực hành như vậy, Tỳ khưu gọi là quan thân trên thân."

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni v.v...

"Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong mộ địa, là bộ xương có màu trắng ví như vỏ ốc v.v..."

Aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni v.v...

"Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong mộ địa, là bộ xương nằm rải rác lâu hơn một năm v.v..."

Aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatītoti.

"Lại nữa này các Tỳ khưu, Tỳ khưu như thấy một thi thể quăng bỏ trong mộ địa, là bộ xương mục, đã thành bột. Vị ấy quán thân này như sau: Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy như vậy."

Ý nghĩa của mộ địa

Như vậy, đức Phật dạy quán thân có sáu nhóm nhưng nhóm thứ sáu chia ra có chín loại, thứ hành giả nên nhận biết trong lúc tiến hành quán thân gồm có tất cả là 14 loại, tùy theo tâm tánh và sự tích lũy của mỗi người trong kiếp trước, như có người tiến hành hơi thở tâm tánh thường hay nghiêng về tiến hành hơi thở, có thể thực hành được tốt, có sự thuận lợi trong việc thực hành, và

đạt được tiến triển nhanh, còn trưởng lão *Cūḷapanthaka* nắm lấy tấm vải trắng do đức Phật hóa thần thông rồi phát sanh định, nghiêng về quán tâm cho là thân này cũng như tấm vải trắng bẩn bởi sự nắm lấy, sau đó tác chứng quả A ra hán với sự thực hành như vậy (Sự thực hành trong đặc tính này là sự tập trung đề mục *Kasiṇa* màu trắng gọi là *Odātakasiṇa*, rồi về sau hướng tâm đến Minh sát).

Hơn nữa, cho dù cách thực hành ở phần đầu của mỗi người có thể khác nhau tùy theo nhóm đó, những mỗi người đều đạt đến mục đích cuối cúng như nhau, ví như bến xe lửa có nhiều đường đi khác nhau, nhưng cuối cùng chỉ có một điểm đến, mỗi người có kinh nghiệm thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt của tâm nhận biết như nhau, cuối cùng diệt trừ được chấp thủ tự ngã bởi ái và kiến.

Cụm từ *Navasivathika* dịch theo từ là "Chín phần mộ địa" có nghĩa là chín đặc điểm thi thể đã chết quang bỏ trong mộ địa, sử dụng từ đặc điểm này thuộc thành ngữ gọi là *Ṭhānūpacāra* có nghĩa là thể hiện nơi ẩn chứa, trong tiếng Pāli có sử dụng ngôn từ đặc điểm chỉ tác ý nói đến nơi có nghĩa là vật ở trong nơi đó, như Sabbo gāmo āgato dịch là "Làng đến tất cả" như bình thường làng sẽ không đến được, nhưng ý nghĩa thật sự của câu này là "Dân làng đến tất cả" trong tiếng thái có sử dụng từ đặc điểm này, ví dụ như "Sản tặt sỉn: Tòa án phán xét" Tòa án

là nơi sẽ không phải là người phán xét, người phán xét thật sự người kết án sẽ là người chủ tọa.

Trong nhóm trước đức Phật dạy quán hơi thở, đại oai nghi và tiểu oai nghi, 32 thể trược thuộc về thứ bất tịnh và bốn chất, bước đầu thực hành nội thân của ta, chỉ có một số người chấp thủ thân của mình cho nên không thể thực hành cách trên được, đức Phật dạy hãy quán xét cho thấy thi thể đã chết thô hơn hơi thở, rồi tự mình tìm kiếm có thể thấy rõ, biết rõ sự thật với chính mình, khi đó mới có thể chấm dứt chấp thủ trong thân này.

Thật ra thân của chúng sanh có sự sống được, sẽ có 3 yếu tố làm cho thân chuyển động được các oai nghi không có trong người chết nằm cứng như khúc gỗ không có tâm thức, những yếu tố đó là:

1. Tuổi thọ: Sắc mạng quyền làm chức năng duy trì sắc sanh ra từ nghiệp tiếp diễn cho đến khi hủy hoại mạng quyền.
2. Hơi ấm: Chất lửa.
3. Thức: Tâm hộ kiếp.

Cả 3 yếu tố quan trọng này làm cho vật có sự sống khác với vật không có sự sống và không phải là vật trường tồn mãi mãi, trong vị lai thân của ta cũng sẽ giống như xác chết phồng trướng, khi đến thời thích hợp sẽ diệt mất đi theo đường lối của pháp nhất định.

Sự tiến hành chánh niệm xứ theo nhóm này, có thể được cả tiến hành Chỉ tịnh và tiến hành Minh sát, nếu hành giả hướng tập trung sự đáng kinh tởm của thi thể đã chết, cũng cần phải nhìn thấy thi thể đã chết trong các đặc điểm với mắt mình trước, sự thực hành theo cách này gọi là tiến hành chỉ tịnh làm cho tâm có định trong đối tượng chế định tức là thi thể đã chết, kết quả tác chứng sơ thiền giống như sự quán xét 32 thể trược, nhưng nếu hướng đến sự đáng kinh tởm do hiểu rằng: Bản thân không vượt khỏi tánh như vậy cũng gọi là Minh sát.

Sự tu tập Minh sát theo nhóm này, không cần thiết phải đi xem thi thể đã chết trong mộ địa, vì minh sát tự mình kinh tởm, điều này sẽ sanh lên với thân của mình và người khác, rồi sự chấp thủ giảm xuống ngay trong lúc ấy muốn nhìn thi thể đã chết, hành giả có thể quán xét nghĩ đến thi thể đã chết phồng trướng v.v... theo ý mình cũng gọi là tiến hành Minh sát theo nhóm mộ địa cả chín là:

1. Thi thể đã chết trong một ngày, hai ngày, ba ngày trướng phồng lên, có màu xanh, đáng kinh tởm, có nước vàng nát thối chảy ra.
2. Thi thể bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn.

3. Thi thể với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cốt lại.
4. Thi thể là bộ xương, không có thịt, chỉ còn bẩn máu, còn được các đường gân cột lại.
5. Thi thể là bộ xương, đã không có thịt và máu, còn được các đường gân cột lại.
6. Thi thể là bộ xương, không có các đường gân cột lại rồi rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương vai, ở đây là xương cổ, ở đây là xương cằm, ở đây là xương răng, ở đây là xương đầu.
7. Thi thể là bộ xương có màu trắng ví như vỏ ốc.
8. Thi thể là bộ xương nằm rải rác lâu hơn một năm.
9. Thi thể là bộ xương mục, đã thành bột.

Phương pháp thực hành

Phương pháp thực hành trong sự tập trung thi thể[130]là:

1. Đi đến xem thi thể nghĩa là hành giả nên đi đến xem thi thể chỉ một người, trong lúc đi cũng nên để tâm đề mục tham thiền trong bất cứ nền tảng nào là niệm ân đức Phật, mở rộng tâm từ quán xét thân

---

130 Visuddhi.1.197-203

này bất tịnh hay niệm sự chết của mình, thu thúc các căn không đảo mắt bên trái, bên phải và để ý phương hướng đi là phương hướng nào tức là hướng bắc, tây, đông hay nam.

2. Nhìn thi thể nghĩa là hành giả không nên ở dưới gió để không hít phải mùi thi thể và không nên ở trên gió vì mùi hôi của mình làm cho người khác không chịu được, nên đứng hay ngồi một nơi nào thích hợp, không gần lắm, không xa lắm, nếu gần thi thể quá có thể phát sanh sợ hãi, nếu xa quá có thể làm cho nhìn thấy không rõ ràng, và nên ngồi hay đứng khoảng giữa để cho thấy được tất cả, không nên đứng hay ngồi ở trên đầu hay cuối chân của thi thể.
3. Sự quy định ở xung quanh thi thể nghĩa là khi hành giả đi đã thấy thi thể, nên để ý trong nơi ấy có cục đá, gò mối, cây, bụi cây hay cây leo, khi tâm của hành giả đã an trú trong sự bất tịnh của thi thể rồi, có thể thấy thi thể đứng dậy đi và giực mình sợ, trong lúc ấy nên quán xét thi thể không có sự sống giống như cục đá v.v... nếu thi thể đi được, cục đá cũng chuyển động như vậy, hành giả nên gìn giữ đề mục tham thiền của mình tiến hành trong sự hành pháp tiếp tục.
4. Sự để ý sáu đặc điểm của thi thể như vầy:

- Màu da nghĩa là màu đen và màu trắng

- Giới tính tức là trong mỗi thời của thi thể như là thời đầu (*Paṭhamavaya*) sanh ra từ 25 năm, thời giữa (*Majjhimavaya*) từ 25-50 năm, thời cuối (*Pacchiavaya*) từ 50-75 năm, ở đây có nghĩa là nam hay nữ hành giả không nên tập trung thi thể khác giới với mình.
- Hình dáng nghĩa là hình dáng đầu, hình dáng cổ, hình dáng tay, hình dáng chân v.v...
- Hướng nghĩa là phần dưới hay phần trên của thi thể, phần dưới là dưới rún trở xuống, phần trên là từ rún trở lên, hay ta ở hướng đông, thi thể ở hướng tây.
- Nơi nghĩa là ở đây là tay, ở đây là chân, chỗ này là đầu, chỗ này khúc giữa là thân, hay ở đây là ta, ở đó là thi thể.
- Phạm vi nghĩa là thi thể quy định bởi vùng chân phía dưới, phía trên quy định bởi ngọn tóc, phía ngang quy định bởi da, đầy đủ bởi 32 thể trược bất tịnh, hay đó là phần tay, chân, đầu, khúc giữa thân.

5. Quy định trong sự quán xét chia ra là:

- Nối nghĩa là nối 3 đường tay phải, nối 3 đường tay trái, nối 3 đường chân phải, nối 3 đường chân trái, nối cổ, nối eo.
- Lỗ nghĩa là lỗ tay, lỗ chân, lỗ bụng, lỗ tai v.v...
- Lõm nghĩa là mắt lõm, miệng lõm, cổ lõm hay ta đứng ở nơi đất trũng, thi thể ở nơi gò cao.

- Lồi nghĩa là đầu gối, ngực, trán hay ta đứng ở nơi gò cao, thi thể ở nơi đất trũng.
- Khắp thân nghĩa là toàn thân của thi thể hay có thể tập trung nhìn phần trên của thi thể từ đầu cho đến tới bụng thường hiện rõ hơn phần dưới.

Trong lúc tập trung nhìn thi thể nên chú niệm rằng: "Trướng phồng, trướng phồng" hay "Thi thể trướng phồng, Thi thể trướng phồng" v.v...theo đặc điểm của cả chín thi thể đã được thấy chú niệm từ từ trăm lần hay ngàn lần, ai có pháp độ từ trước ắt sẽ phát sanh Thủ trì tướng (*Uggahanimitta*) có nghĩa là cho dù nhắm mắt cũng vẫn thấy thi thể một cách rõ ràng, trong lúc này hiện tướng thuộc đối tượng dễ sợ, tiếp đến khi kiên cố định sanh lên Tương tự tướng (*Paṭibhāganimitta*) là đối tượng chế định mới hiện trong tâm như đối tượng cũ, trong lúc này hành giả sẽ không cảm thấy sợ điều thấy trong tâm. Vị ấy chứng Cận định (*Upacārasamādhi*) tiếp theo định tiến hành cho đến khi chứng An trú định (*Appanāsamādhi*) hay Thiền định (*Jhanasamādhi*), người chứng Cận định (*Upacāra-samādhi*) sẽ không có năm pháp cái (*Nivaraṇa*), tham dục (*Kāmachanda*) v.v... quấy nhiễu tâm cho u ám, và có sự hỷ lạc trong tâm, còn người chứng An trú định (*Appanāsamādhi*) sẽ có xuất hiện chi thiền theo tương xứng. Hơn nữa, sự để ý sáu đặc điểm của thi thể ấy, hữu ích cho Thủ trì tướng (*Uggahanimitta*) và Tương tự tướng (*Paṭibhāga-nimitta*) hiện lên nhanh

chóng, nếu các tướng đó không hiện đặc điểm cụng nên quán xét mà chia ra thành nối và lỗ v.v... tiếp tục.

Nếu không có thể thực hành cho phát sanh được Thủ trì tướng khi ở trong mộ địa như vậy, hành giả cũng nên trở về nơi trú xứ của mình rồi nhắm mắt niệm tưởng đến sự đi xem thi thể và sự nhìn xem thi thể v.v... sự niệm tưởng như vậy, kết quả làm cho hình ảnh của thi thể hiện lên một lần nữa, hành giả nên tập trung niệm tưởng nhìn hình ảnh hiện trong tâm, đáng kinh tởm của thi thể, chú niệm theo đặc điểm của thi thể từ từ cho đến khi tác chứng Cận định (*Upacārasamādhi*) và An trú định (*Appanāsamādhi*).

Cho dù thi thể trướng phồng đáng kinh tởm dễ sợ, cũng là đối tượng đề mục tham thiền khó tìm nhất, chỉ duy trì một hay trong hai ngày thôi, tiếp theo là thi thể phồng xanh v.v... điều này khác với hơi thở và bốn sắc đại hiển xuất hiện luôn luôn, như vậy thi thể trướng phồng có giá trị rất lớn như ngọc mani có giá trị dành cho người nghèo khổ, sánh như hành giả muốn thoát khỏi khổ trong vòng tử sanh nói rằng: *Addhā imāya paṭipadāya jarāmaraṇamhā parimuccissāmi* (Ta muốn thoát khỏi sự già và sự chết thật sự với con đường này).

Sự quán thân hoán vị nhau.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati. Bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.
Vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.
Samudayavayadhammānupassī vā kāyasmmiṃ viharati.

Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu kāye kāyanupassī viharati.

"Như vậy, vị Tỳ khưu sống:

- Quán thân trên nội thân.
- Quán thân trên ngoại thân.
- Quán thân trên cả nội thân, ngoại thân.
- Quán thực tính sanh lên trên thân.
- Quán thực tính diệt tận trên thân.
- Quán thực tính cả sanh lên và diệt tận trên thân."

"Hơn nữa, niệm của vị ấy chỉ có thân, vì phát triển tuệ và niệm vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến và không chấp giữ vật gì ở đời.

Này các Tỳ khưu, với sự thực hành như vậy, vị Tỳ khưu ấy gọi là sống quán thân trên thân."

Sau khi hành giả tiến hành nền tảng xong tác chứng An trú định (*Appanāsamādhi*) có thể quán thấy rõ, biết rõ bất cứ chi thiền nào hiện rõ trong 5 chi thiền là Tầm (Trạng thái hướng tâm đến đối tượng), Tứ (Trạng thái quan sát đối tượng), Hỷ (Sự no vui), Lạc (Tâm thọ lạc) và Nhất hành (Chỉ có một đối tượng). Vị ấy thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt của chi thiền hay tâm quán thấy rõ, biết rõ chi thiền ấy.

Còn hành giả tiến hành nền tảng Minh sát, khi quán pháp thực tính hiện tại hiện rõ nơi 6 môn trong vài sát na có thể thấy mình là thi thể trướng phồng, thuộc xương trắng xóa, hay vài sát na có thể quán xét thi thể thuộc về mình cũng được, khi đó nên nhận biết "Thấy à" rồi nhận biết trạng thái sanh diệt của điều đã thấy, thực ra tướng tâm thấy đó, cho dù có thể không phải pháp thực tính trực tiếp cũng liên quan dựa vào chế định, như danh chế định (Chế định là tên) mà liên quan cái bị gọi và hư không chế định (Chế định là bầu trời) mà liên quan thứ khoảng rống là trạng thái rõ ràng, sự sanh diệt đến với hành giả một cách rõ rệt, ngoài ra hành giả có thể thấy rõ sự sanh diệt của tâm nhận biết đối tượng ấy là tuyệt đối như thật, lại nữa sự thấy rõ như đã nói làm cho hành giả không lo lắng thương tiếc, tâm không dính bởi tướng và tâm nhận biết tướng là ta, là của ta, vị ấy kiên quyết xả bỏ sự chấp thủ, không bị chế ngự bởi ái và kiến do ham muốn thân là nguyên nhân.

Có câu chuyện của Ngài trưởng lão người Tích-lan tên *Mahātissathera* cư trú ở núi *Cetiya*. Một hôm, Ngài rời khỏi trú xứ đi khất thực trong thị thành *Anurādhapurī* đã thấy một người phụ nữ tranh cải với chồng rồi trên đường đi trở về nhà thân quyến, cô ấy thấy Ngài mới nở cười, Ngài thấy răng của cô ấy là xướng quán xét sự đáng kinh tởm, rồi chứng quả A ra hán ngay trong lúc ấy, tiếp đến không lâu sau đó chồng của cô ấy cũng tới thấy Trưởng lão cũng hỏi Ngài có thấy vợ của ông không? Ngài trả lời chỉ thấy bộ xương đi không thấy người nam hay nữ.[131]

Chấm dứt nhóm Navasivathika

Chấm dứt Quán thân

Câu kết Nhóm quán thân

Câu kết nhóm quán thân chia ra thành 6 nhóm đại và 14 nhóm tiểu là:

1. Nhóm *Ānāpāna*: Quán hơi thở vào ra.
2. Nhóm *Iriyāpatha*: Quán tứ đại oai nghi là sự đi, đứng, ngồi và nằm.
3. Nhóm *Sampajañña*: Quán tiểu oai nghi có sự duỗi, sự co v.v... cùng với đại oai nghi.

---

131 Visuddhi.1.22

4. Nhóm *Paṭikūlamanasikāra*: Quán thân bất tịnh đáng kinh tởm, như tóc, lông, móng, răng, da v.v...
5. Nhóm *Dhātumanasikāra*: Quán bốn chất là Chất đất, chất nước, chất lửa và chất gió.
6. Nhóm *Navasivathika*: Quán chín loại thi thể là Thi thể trướng phồng v.v...

Tất cả đề mục tham thiền này chia ra thành 2 loại là:

1. Đề mục tham thiền cho phát sanh An trú định (*Appanāsamādhi*) là nhóm *Ānāpāna* nhân sanh 4 thiền và nhóm *Paṭikūlamanasikāra* nhân sanh sơ thiền.
2. Đề mục tham thiền cho phát sanh Cận định (*Upacārasamādhi*) là cả 12 tiểu nhóm nội dung trong chú giải *Mahāsatipaṭṭhānasuta* như sau:

Tattha ānāpānapabbaṃ,
paṭikūlamanasikārapabbanti imānevadve
appanākammaṭṭhānāni. Sivathikānaṃ pana
ādīnavānupassanāvasena vuttatā sesāni dvādasāpi
upacārakammaṭṭhānaneva.[132]

"Ở đây hai nhóm này tức là nhóm *Ānāpāna* và nhóm *Paṭikūlamanasikāra* thuộc đề mục tham thiền của An trú định (*Appanāsamādhi*), còn 12 nhóm còn lại thuộc đề

[132] Dī.a.2.388

mục tham thiền của Cận định (*Upacārasamādhi*) bởi vì nhóm mộ địa thấy rõ sự tác hại."

Cận định (*Upacārasamādhi*) nói đến ở đây cũng chính là Minh sát định tạm thời, Ngài đã nói trường hợp ngôn ngữ gọi là ***Sadisūpacāra*** là trường hợp nói đến điều na ná nhau, như cụm từ *Sīho gāyati* (Sư tử rống) từ *Sīha* (Sư tử) nói đến người nam có sự dám giống như vua sư tử.

Thực ra định tạm thời trong Minh sát được gọi là Cận định (*Upacārasamādhi*) gián tiếp bởi vì làm cho yên lặng pháp chướng ngại và cận trú đạo quả như Cận định (*Upacārasamādhi*) cận thiền, trong một số kinh chú giải nói đến 2 loại định là Cận định (*Upacārasamādhi*) và An trú định (*Appanāsamādhi*)[133] giúp định tạm thời trong Cận định (*Upacārasamādhi*) gián tiếp, nhưng trong vài nơi ghi định có 3 loại là Tạm định (*Khaṇikasamādhi*), Cận định (*Upacārasamādhi*) và An trú định (*Appanāsamādhi*) trực tiếp.[134]

Ngoài ra cho dù quán xét thi thể có thể là nhân sanh sơ thiền do sự tập trung thi thể với mắt của mình, chỉ nhóm *Navasivathika* này là nền tảng tiến hành Minh sát bởi vì hướng về thân để cho thấy rõ tác hại của thân, không phải nhấn mạnh sự tập trung thi thể, Ngài mới nói rằng:

---

133 Visuddhi.1.137

134 Visuddhi.2.250

nhóm này là nhân sanh Cận định (*Upacārasamādhi*) mà thôi, do An trú định (*Appanāsamādhi*) không sanh lên sự tập trung, sự đáng kinh tởm trong thân còn có sự sống.

Chấm dứt nhóm Navasivathika.

Chấm dứt Quán thân.

Yaṃ pubbe taṃ visosehi
pacchā te māhu kiñcanaṃ
majjhe ce no gahessasi
upasanto carissasi.

Kha.su.25.955.520

Vị ấy hãy làm cho phiền não trong quá khứ khô cạn, phiền não trong tương lai cũng không có đến vị ấy, nếu vị ấy không chấp thủ trong hiện tại, cũng sẽ là vị đang yên lặng.

VEDANĀNUPASSANĀ
(QUÁN THỌ)

Yato ca bhikkhu ātāpī
sampajaññaṃ na riñcati
tato so vedanā sabbā
parijānāti paṇḍito.

So vedanā pariññāya
diṭṭhe dhamme anāsavo
kāyassa bhedā dhammaṭṭho
saṅkhyaṃ nopeti vedagū.

Saṃ.saḷā.18.252.192

Vị Tỳ khưu nhiệt tâm, tỉnh giác, không cuồng trí, vị ấy liễu tri thọ, là bậc trí liễu tri tất cả thọ.

Vị ấy là bậc trí kiên trú pháp, hiện tại không lậu hoặc, sau khi thân hoại ắt vượt ước lường [trên giả thuyết chế định nào].

Vedanānupassanā

(Quán thọ)

PHƯƠNG PHÁP QUÁN THỌ

Kathañca pana bhikkhave bhikkhu vedanānupassī viharati. Idha bhikkhave bhikkhu.

1. *Sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno sukhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānāti.*
2. *Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānāti.*
3. *Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānāti.*
4. *Sāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno sāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānāti.*
5. *Nirāmisaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno nirāmisaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānāti.*
6. *Sāmisaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno sāmisaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānāti.*
7. *Nirāmisaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno sāmisaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānāti.*
8. *Sāmisaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno sāmisaṃ adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānāti.*

9. Nirāmisaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno sāmisaṃ adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānāti.

"Này các Tỳ khưu, như thế nào là vị Tỳ khưu sống quán thọ trên các thọ? Tỳ khưu trong Pháp và Luật này:

1. Khi cảm thọ lạc, biết rõ có cảm thọ lạc.
2. Khi cảm thọ khổ, biết rõ có cảm thọ khổ.
3. Khi cảm thọ xả, biết rõ có cảm thọ xả.
4. Khi cảm thọ lạc liên hệ năm dục trưởng dưỡng, biết rõ có cảm thọ lạc thuộc năm dục trưởng dưỡng.
5. Khi cảm thọ lạc không liên hệ năm dục trưởng dưỡng, biết rõ có cảm thọ lạc không liên hệ năm dục trưởng dưỡng.
6. Khi cảm thọ khổ liên hệ năm dục trưởng dưỡng, biết rõ có cảm thọ khổ liên hệ năm dục trưởng dưỡng.
7. Khi cảm thọ khổ không liên hệ năm dục trưởng dưỡng, biết rõ có cảm thọ khổ không liên hệ năm dục trưởng dưỡng.
8. Khi cảm thọ xả liên hệ năm dục trưởng dưỡng, biết rõ có cảm thọ xả liên hệ năm dục trưởng dưỡng.
9. Khi cảm thọ xả không liên hệ năm dục trưởng dưỡng, biết rõ có cảm thọ xả không liên hệ năm dục trưởng dưỡng.

Ý NGHĨA CỦA "THỌ"

Chữ *Vedanā* dịch là "Cảm thọ đối tượng" hay nói cho dễ hiểu hơn chính là "Sự cảm giác" từ này trong tiếng thái có thể liên hệ ý nghĩa như sau: "Sự đau nhức" hay "Sự thương hại" nhưng theo pháp căn bản là một sự cảm thọ có thể là lạc (Có sự khoái lạc) hay khổ (Không có sự khoái lạc) hay cảm thọ xả (Không khổ, không lạc).

Trong kinh Tăng chi pháp chi đức Phật chia thọ theo đặc tính cảm thọ đối tượng có ba là: Lạc, khổ và xả không có ngoài ba đặc tính này. Như đức Phật dạy rằng:

> *Tisso imā bhikkhave vedanā. Katamā tisso. Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā vedanā. Imā kho bhikkhave tissovedanā.*[135]

"Như vậy, này các Tỳ khưu, thọ có ba loại, thế nào là ba? Là Thọ lạc, thọ khổ và thọ xả. Này các Tỳ khưu, có ba loại thọ này."

Cả ba loại thọ này xuất hiện cho hành giả, có thể hợp cùng với thứ cám dỗ là năm dục trưởng dưỡng, như sắc, thinh, hương, vị và xúc là loại thọ thô của thế gian hay có thể không có vật cám dỗ thuộc loại thọ tế. Như vậy, trong kinh này dạy chín loại thọ có sự giải thích như sau:

---

[135] Saṃ.saḷā.18.249.191

SUKHAVEDANĀ (THỌ LẠC).

Sukhavedanā (Thọ lạc) tức là cảm giác thuộc về thân lạc gồm có sự dễ chịu, nhẹ nhàn, thoải mái hay cảm giác thuộc về tâm lạc gồm có sự phấn khởi, tươi vui, hân hoan, hành giả nên quán thọ lạc theo trạng thái ấy là "dễ chịu à" "nhẹ nhàn à" "lạc à".

Trong một số kinh cho rằng: Chữ *Sukhavedanā* (Thọ lạc) tức là sự cảm giác thoải mái của thân, *Dukkhavedanā* (Thọ khổ) tức là sự cảm giác không thoải mái của thân, thực ra thân không có thể cảm giác được các pháp thực tính cần phải dựa vào tâm làm nhiệm vụ nhận biết cảm giác (Tâm hợp với sở hữu thọ) chỉ có tâm là điều kiện làm cho cảm giác được, và trong những kinh ấy có chữ *Somanassa-vedanā* (Thọ hỷ) và *Domanassavedanā* (Thọ ưu) nói đến tâm thoải mái và tâm không thoải mái. Tuy nhiên trong kinh này, *Sukhavedanā* (Thọ lạc) và *Dukkhavedanā* (Thọ khổ) là sự cảm giác cả thân và tâm.

Nói chung sự cảm giác thân thoải mái hay tâm thoải mái thường không hiện rõ trong bước đầu của sự thực hành, cho đến khi sự khổ thân, như đau nhức hay tê phù xuất hiện rồi mất mới phát sanh sự cảm giác thân thoải mái là sự lạnh khắp cơ thể gọi là thân thọ lạc hành giả nên nhận biết rằng: "lạc à" do không nhận biết hình dáng của chân hay bất cứ phần nào của thân, sự cảm giác tâm thoải mái thường xuất hiện khi hành giả có định vừa đủ

mới phát sanh hỷ lạc trong lúc sởn gái ốc, chảy nước mắt hay thấy ánh sáng trong lúc ấy nên nhận biết rằng: "Phấn khởi à" "Tâm thoải mái à" hay "Lạc à" vì không có thân ta cảm giác là lạc, sự quán thân thọ lạc và tâm thọ lạc này chỉ cần xuất hiện thoải mái hay không thoải mái, không có hình dáng của điều nào, không phải chỉ có cảm giác thoải mái kiểu lóe, thoáng của lạc rồi chấm dứt.

DUKKHAVEDANĀ (THỌ KHỔ).

Dukkhavedanā (Thọ khổ) tức là cảm giác thuộc khổ thân gồm có sự đau, nhức, mỏi, tê, ngứa, nóng, lạnh, đau bụng, mệt, hay sự cảm giác thuộc về khổ tâm gồm có đau buồn, thương tiếc, sợ hãi, tâm không thoải mái, tâm nóng nảy, suy nghĩ lo lắng, hành giả nên quán thọ khổ theo trạng thái ấy rằng: "Đau à" "nhức à" "mỏi à" "tê à" "ngứa à" "nóng à" "lạnh à" "đau bụng à" "mệt à" "đau buồn à" "thương tiếc à" "sợ hãi à" "tâm không thoải mái à" "tâm nóng nảy à" "suy nghĩ lo lắng à" (Hành giả nên chú niệm dài chỉ hai lời, hay nếu cần thiết cũng sử dụng lời chú niệm ba lời nhưng không chú niệm bốn lời, vì có thể làm cho tâm của hành giả nhận biết nhiều lời chế định quá kết quả là làm cho không thể biết kịp được pháp thực tính hiện tại).

UPEKKHĀVEDANĀ (THỌ XẢ).

Upekkhāvedanā (Thọ xả) tức là cảm giác thuộc về ở giữa không lạc không khổ loại thọ này không nổi bật rõ như thọ lạc và thọ khổ thường xuất hiện sau thọ lạc và thọ khổ đã mất, có thể là thứ rất khó biết như vô minh đồng sanh cùng một lúc với tham và sân có nghĩa là trong lúc phát sanh tham và sân ấy, có vô minh đồng sanh cùng một lúc làm nhiệm vụ che đậy tội lỗi của tham và sân ấy, làm cho con người hài lòng có thể là tham và sân, thọ xả cũng như vậy không rõ ràng trong lúc bị che đậy, chỉ có thể xuất hiện sau khi thọ lạc hay thọ khổ đã mất, khi hành giả tác chứng Tuệ minh sát thứ 4 v.v... xong cảm thọ xả có thể hiện rõ trong vài lần, hành giả nên quán cảm thọ xả chú niệm rằng: "Thản nhiên à".

SĀMISASUKHA (THỌ LẠC LIÊN HỆ DỤC TRƯỞNG DƯỠNG).

Sāmisasukha (Thọ lạc liên hệ dục trưởng dưỡng) tức là khả ái liên hệ năm dục trưởng dưỡng là Sắc, thinh, hương, vị và xúc gồm có thứ mình ưa thích bên trong và bên ngoài thân vài nơi gọi là *Gehasitasomanassa* tức là hỷ tại gia, hỷ loại này có đặc tính là mồi nhử trong thế gian, khi đã cảm thụ bất cứ điều nào ưa thích của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Như đức Phật thuyết giảng trong kinh *Saḷāyatanavibhaṅga* rằng:

Tatha katamāni cha gehasitāni somanassāni. Cakkhuviññeyyānaṃ rūpānaṃ iṭṭhānaṃ kantānaṃ manāpānaṃ manoramānaṃ lokāmisapaṭisaṃyuttānaṃ paṭilābhaṃ vā paṭilābhato samanupassato pubbe vā paṭiladdhapubbaṃ atītaṃ niruddhaṃ vipariṇataṃ samanussarato uppajjati somanassaṃ. Yaṃ evarūpaṃ somanassaṃ, idaṃ vuccati gehasitaṃ somanassaṃ.[136]

"Ở đây, thế nào là sáu hỷ liên hệ tại gia? Khi mắt thấy sắc thuộc mồi nhử thế gian, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, vì điều mình được thấy hay nhớ lại sắc do mắt thuộc mồi nhử thế gian từng được thấy về trước, đã qua, đã diệt, đã biến hoại, mới phát sanh lên hỷ, loại hỷ này được gọi là hỷ liên hệ tại gia."

NIRĀMISASUKHA
(THỌ LẠC KHÔNG LIÊN HỆ DỤC TRƯỞNG DƯỠNG)

Nirāmisasukha (Thọ lạc không liên hệ dục trưởng dưỡng) tức là sự hỷ lạc xảy ra cho hành giả luyện tập tâm với sự nhận biết hơi thở hay oai nghi hay sự chuyển động hay sự bất tịnh hay thuộc về sắc đại hiển hay thi thể hay

---

136 Ma.u.14.306.284

bất cứ điều nào trong nhóm thọ tâm và pháp thực tính, hoàn toàn làm cho sảng khoái từ dục được tạm thời, rồi phát sanh trí tuệ hiểu biết rõ ràng sự sanh diệt của pháp thực tính hiện tại hiện cả sáu môn trực tiếp và nhận định biết sáu cảnh thuộc về quá khứ và hiện tại tất cả đều có trạng thái vô thường ở vài nơi gọi là *Nekkhammasita-somanassa* tức là Thọ hỷ liên hệ đến xuất ly. Như đức Phật có dạy rằng:

Tatha katamāni cha nekkhammasitāni somanassāni. Rūpānaṃtveva aniccataṃ viditvā vipariṇāmaṃ virāgaṃ virodhaṃ pubbe ceva rūpā etarahi ca. Sabbe te rūpā aniccā dukkhā vipariṇāmadhammāti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya passato uppajjati somanassaṃ. Yaṃ evarūpaṃ somanassaṃ, idaṃ vuccati gehasitaṃ somanassaṃ.

"Ở đây, thế nào là sáu hỷ liên hệ đến xuất ly? Sau khi biết các sắc pháp là vô thường, biến hoại, ly tham và biến diệt của các sắc pháp, rồi thấy với chánh trí theo như thật, sắc xưa kia và hiện tại, tất cả là vô thường, khổ, biến hoại. Ắt phát sanh cảm thọ hỷ, cảm thọ hỷ như vậy gọi là cảm thọ hỷ liên hệ đến xuất ly."

SĀMISADUKKHA
(THỌ KHỔ LIÊN HỆ DỤC TRƯỞNG DƯỠNG).

Sāmisadukkha (Thọ khổ liên hệ dục trưởng dưỡng) tức là sự khổ thân hay khổ tâm từ sự muốn hượng thụ dục trưởng dưỡng hòa với phiền não, rồi không cảm thụ được như ý nghĩ hay nghĩ đến khổ từng gặp vế trước. Như đức Phật dạy rằng:

Tatha katamāni cha gehasitāni domanassāni. Cakkhuviññeyyānaṃ rūpānaṃ iṭṭhānaṃ kantānaṃ manāpānaṃ manoramānaṃ lokāmisapaṭisaṃyuttānaṃ paṭilābhaṃ vā appaṭilābhato samanupassato pubbe vā appaṭiladdhapubbaṃ atītaṃ niruddhaṃ vipariṇataṃ samanussarato uppajjati somanassaṃ. Yaṃ evarūpaṃ somanassaṃ, idaṃ vuccati gehasitaṃ somanassaṃ.

"Ở đây, thế nào là sáu ưu liên hệ tại gia? Khi mắt không được thấy sắc thuộc về mồi nhử thế gian, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, vì điều mình không được thấy hay nhớ lại sắc do mắt thuộc mồi nhử thế gian không từng được thấy về trước, đã qua, đã diệt, đã biến hoại, mới phát sanh lên ưu, loại ưu này được gọi là thọ ưu liên hệ tại gia."

NIRĀMISADUKKHA
(THỌ KHỔ KHÔNG LIÊN HỆ DỤC TRƯỞNG DƯỠNG).

Nirāmisadukkha (Thọ khổ không liên hệ dục trưởng dưỡng) tức là sự thương tiếc xuất ly của người ấy không đạt được sự tiến hành hành pháp hay hành pháp trong thời đã gian lâu nhưng không tác chứng được đạo quả, ở vài nơi gọi là *Nekkhammasitadomanassa* (Thọ ưu liên hệ đến xuất ly) có nghĩa là sự khổ tâm phát sanh từ sự muốn được đạo quả, cho dù thọ ưu loại này cũng đưa đến là điều kiện hành pháp, không cần phải từ bỏ sự tiến hành trong thọ ưu vô ích. Như đức Phật dạy rằng:

Tatha katamāni cha nekkhammasitāni domanassāni. Rūpānaṃtveva aniccataṃ viditvā vipariṇāmavirāganiromaṃ pubbe ceva rūpā etarahi ca. Sabbe te rūpā aniccā dukkhā vipariṇāmadhammāti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya disvā anutaresu vimokkhesu pihaṃ upaṭṭhāpeti kudāssu nāmāhaṃ tadāyatanaṃ upasampajja viharantīti iti anuttaresu vimokkhesu pihaṃ upaṭṭhāpayato uppajjati pihapaccayā domanassaṃ. Yaṃ evarūpaṃ somanassaṃ, idaṃ vuccati gehasitaṃ somanassaṃ.

"Ở đây, thế nào là sáu ưu liên hệ đến xuất ly? Sau khi biết được các sắc pháp là vô thường, biến hoại, ly tham và biến diệt của các sắc, rồi thấy với chánh trí theo như thật,

sắc trong xưa kia và các sắc hiện tại, tất cả sắc là vô thường, khổ, biến hoại. Vị ấy khởi lên ước muốn đối với vô thượng giải thoát, khi vị ấy khởi lên ước muốn đối với vô thượng giải thoát thế này rằng: Khi nào ta có thể tác chứng được trạng thái mà các bậc Thánh tác chứng được, ắt phát sanh thọ ưu, do ước muốn là duyên thọ ưu như vậy gọi là thọ ưu liên hệ xuất ly."

SĀMISAUPEKKHĀ
(THỌ XẢ LIÊN HỆ DỤC TRƯỞNG DƯỠNG).

Sāmisaupekkhā (Thọ xả liê hệ dục trưởng dưỡng) tức là sự cảm giác liên hệ ở giữa tiếp nối dục trưởng dưỡng, bởi vì cảm thọ lạc từ vật chất ấy cho đến khi quen thuộc, chỉ liên hệ trong đặc tính có tham uẩn khúc, tâm có đặc tính dày đặc, vì trí tuệ bị che khuất, không tác chứng biết thọ là vô thường, không nên chấp thủ trong vài nơi gọi là *gehasitā-upekkhā* (Thọ xả liện hệ tại gia) hay *Aññāṇupekkhā* (Thọ xả đồng sanh với si). Như đức Phật dạy rằng:

Tatha katamāni cha gehasitāni upekkhā.
Cakkhuviññeyyānaṃ rūpaṃ disvā uppajjati upekkhā
bālassa mūḷhassa puthujjanassa anodhijinassa
avipākajinassa anādīnavadassāvino assutavato

puthujjanassa yā evarūpā upekkhā, rūpaṃ sā nātivattati. Tasmā sā upekkhāgehasitāti vuccati.[137]

"Ở đây, thế nào là sáu xả liên hệ tại gia? Do thấy sắc với mắt, thọ xả khởi lên cho phàm phu vô trí, không chiến thắng được phiền não, không chiến thắng được quả dị thục, không thấy sự nguy hiểm, không được nghe pháp, ám độn. Loại xả như vậy không vượt khỏi sắc. Do vậy, Như Lai gọi là xả liên hệ tại gia."

NIRĀMISAUPEKKHĀ
(THỌ XẢ KHÔNG LIÊN HỆ DỤC TRƯỞNG DƯỠNG).

Nirāmisaupekkhā (Thọ xả không liên hệ dục trưởng dưỡng) tức là sự thản nhiêu trong lúc quán đối tượng cả sáu môn sanh lên cho hành giả chứng Tuệ sanh diệt (*Udayabbayañāṇa*) có sức mạnh vượt khỏi Minh sát tuệ tùy phiền não (*Vipassanūpakilesa*) thường hiện rõ trong Tuệ hữu phần (*Bhaṅgañāṇa*) và rất hiện rõ trong Tuệ hành xả (*Saṅkhārupekkhāñāṇa*), trong vài nơi gọi là *Nekkhammasitaupekkhā* (Thọ xả liên hệ đến xuất ly). Như đức Phật dạy rằng:

Tatha katamāni cha nekkhammasitāni upekkhā.
Rūpānaṃtveva aniccataṃ viditvā

---

[137] Ma.u.14.308.286

vipariṇāmavirāganiromaṃ pubbe ceva rūpā etarahi ca. Sabbe te rūpā aniccā dukkhā vipariṇāmadhammāti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya passato uppajjati upekkhā. Yā evarūpā upekkhā, rūpaṃ sā ativattati. Tasmā sā upekkhā nekkhammasitāti vuccati.[138]

Ở đây, thế nào là sáu xả liên hệ xuất ly? Sau khi biết rõ vô thường, biến hoại, ly tham và biến diệt của các sắc, xong thấy với chánh trí theo như thật thế này: Sắc xưa kia và sắc hiện tại, tất cả sắc là vô thường, khổ, biến hoại ắt xả khởi lên. Loại xả như vậy Như Lai gọi là xả liên hệ xuất ly."

PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH

Theo như đã nói Quán thân (*Kāyānupassanā*) là thứ dễ biết rõ ràng hơn Thọ, tâm và pháp thực tính, bởi vì chúng ta có thể phân tích được rõ ràng là lúc này sức mạnh hơi thở vào hay hơi thở ra, sức mạnh đi, đứng, ngồi hay nằm v.v... thân mới là điều kiện của sự tiến hành Niệm xứ, đôi khi sự cảm giác thuộc về thọ lạc, khổ hay xả cũng hiện rõ hơn hành động của thân khi thấy điều ưu thích, không ưu thích hay thản nhiên, hành giả nên nhận biết cảm giác ấy thật sự, để cho nhận biết chỉ có trạng thái cảm giác thuộc

---

138 Ma.u.14.308.286

về danh pháp là vô ngã và có trạng thái sanh diệt, vô thường không phải người.

Nói chung con người trong cuộc sống hằng ngày thường hay nhận biết hình dáng thân hay lời truyền đạt ý nghĩa luôn luôn từ khi thức dậy cho đến khi ngủ, khi tiến hành Niệm xứ thuộc về thực hành ngược dòng nhận biết theo tự nhiên, vì mục đích nhận biết pháp thực tính do không có điều nào là của thân mới không có thân ta, của ta, nam hay nữ và có thể thay đổi hủy bỏ hài lòng do ái mong muốn có được và chấp thủ do kiến.

Trong bước đầu hành giả hiểu biết rõ ràng tướng riêng của mỗi loại danh sắc (Tính chất), như chất đất có đặc tính mềm-cứng, sự nhấc chân có đặc tính nhẹ, bước chân có đặc tính thúc đẩy, sự đạp chân có đặc tính nặng, thọ lạc có đặc tính của sự cảm giác hài lòng đối tượng, thọ khổ có đặc tính của sự cảm giác không hài lòng đối tượng, còn thọ xả có đặc tính của sự cảm giác thản nhiên đối tượng v.v... đến mới hiểu biết rõ điều nhận biết này là vô thường, sanh diệt luôn luôn, sự hiểu biết rõ như vậy là sự chứng thấy tướng chung của danh sắc tức là tam tướng.

Sự hiểu biết rõ tướng chung và tương riêng của danh sắc ấy sanh lên được do sự tiến hành chánh niệm một cách liên tục trên thân, thọ, tâm và pháp thực tính, do phá vở tường rào của giả thuyết chế định che đậy pháp thực tính và tam tướng, ví như người cần lõi cây, cần phải vạc

vỏ cây và chất cây ra trước thì mới được lõi cây, vỏ cây như giả thiết chế định, chất cây như pháp thực tính và lõi cây như tam tướng.

Đứa bé còn uống sữa hay con người nói chúng ắt hiểu thọ lạc do có thân cho rằng: Vị ấy cảm thọ lạc có trạng thái thường, lạc và điều khiển được, họ hiểu như vậy hợp với tà tư duy về tự ngã và cộng thêm sự chấp thủ, chỉ khi hành giả quán thọ lạc hiểu đúng theo như thật rằng: Thọ lạc chỉ là cảm giác tốt khi mà nhận biết hài lòng đối tượng, không phải ta, của ta, không phải nam hay nữ, không phải người cảm thọ lạc, cảm thọ như đã nói chỉ là pháp thực tính cảm giác đối tượng sanh lên theo nhân duyên mà thôi, cuối cùng cũng phải diệt theo tuổi thọ, không thể bắt buộc duy trì mãi được và cũng không thể làm cho chấm dứt của nhân duyên, cho nên hành giả phải tập quán thọ đúng với nhận biết là "Lạc à" "Khổ à" hay "Xả à" theo trạng thái ấy, không nên cố gắng làm hay giám sát sự xuất hiện có trong lúc hiện tại. Như trong kinh chú giải giải thích rằng:

> *Vatthaṃ ārammaṇaṃ katvā vedanāva vedayatīti sallakkhento esa "sukhaṃ vedanaṃ vedayāmīti pajānātī"ti veditabbo.*[139]

---

139 Dī.a.2.388

"Tỳ khưu nên quy định biết rõ thọ chỉ là cảm nhận đối tượng, nhận lấy đối tượng thuộc về nhân của lạc, ắt biết rằng đang cảm thọ lạc."

Trong ba loại thọ này, hành giả thường có thể quán thọ khổ là thân đau nhức trước trong khi ngồi tham thiền thời gian lâu, sự quán thọ này muốn biết rõ đặc tính thật của thọ khổ là trạng thái nhận biết xúc không mong muốn như là khó chịu đựng và có trạng thái vô thường, khổ, không điều khiển được, khi phát sanh sự đau nhức, hành giả không nên chuyển động thân để né tránh thọ và nên nhận biết thọ khổ ấy một cách thản nhiên, không có muốn cho thọ khổ mất hay nghĩ sẽ giảm, vì sự suy nghĩ như vậy hợp với tham hay sân, những phiền não này sẽ làm chướng ngại trong việc thực hành pháp, vì làm cho mất chánh niệm biết theo kịp thọ sanh lên như thật.

Khi cảm thọ có sự đau nhức nhiều, không nên làm co bắt thịt thân, nên chăm chú chỗ nhức một cách rõ ràng là trạng thái nhức ấy phát sanh nơi bắt thịt, sợi gân hay xương, không nên chú tâm rằng: "Nhức à" bước đầu có thể cảm giác nhức nhưng khi định mạnh sẽ nhận biết một chỗ nhức, hai chỗ nhức, ba chỗ nhức, khi chăm chú trạng thái nhức ấy, có thể cảm giác nhận biết trạng thái nhức ấy tăng lên dữ dội, thật ra không tăng lên dữ dội, vì hành giả nhận biết trạng thái nhức rõ ràng hơn trước mới làm cho cảm giác nhức nhiều hơn, sự nhận biết này thuộc về biết

rõ tướng riêng của cảm thọ khổ là trạng thái nhận biết xúc không mong muốn, rồi phát sanh trí tuệ thấy rõ, biết rõ tướng chung là tam tướng.

Đôi khi có một số người chuyển động thân phần dưới hay thay đổi tư thế ngồi để né tránh cảm thọ, nếu thân không yên tịnh chuyển động luôn luôn tâm cũng sẽ không yên tịnh, vì sẽ mất chánh niệm quán trạng thái trong lúc chuyển động hay thay đổi tư thế ngồi, trong thời gian ngồi một tiếng có thể thay đổi tư thế trong một lần là nhiều, nếu thay đổi tư thế ngồi hơn một lần sẽ làm cho phát sanh thói quen, rồi sẽ thay đổi tư thế trong mỗi lần thì sẽ phát sanh sự đau nhức sanh lên.

THỌ SANH RA TỪ XÚC

Thọ là trạng thái sanh lên liện hệ từ xúc tức là có sự xúc chạm với cảnh sắc v.v...nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Như đức Phật có dạy[140]rằng: *Phassapaccayā vedanā* (Thọ có xúc là duyên), khi tâm tiếp chạm với đối tượng do xúc, rồi mới phát sanh sự cảm giác thoải mái, không thoải mái hay thản nhiên cả ba sự cảm giác này là nhân sanh ái vì chấp thủ và ham muốn trong dục có nguyên nhân từ tâm cảm giác mạnh, cho dù ái cũng là nhân sanh

140 Vi.mahā.4.1.1

của thủ v.v... làm cho luân khởi vòng tử sanh tiếp diễn không có điểm cuối. Như đức Phật dạy rằng:

Vedanāpaccayā taṇhā. Taṇhāpaccayā upādānaṃ.
Upādānapaccayā bhavo. Bhavapaccayā jāti.
Jātipaccayā jarāmaraṇaṃ
sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā
sambhavanti.[141]

"Ái sanh khởi vì thọ là duyên.

Thủ sanh khởi vì ái là duyên.

Hữu sanh khởi vì thủ là duyên.

Sanh sanh khởi vì hữu là duyên.

Lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu và não sanh khởi vì sanh là duyên."

Sự hiểu biết rõ thọ có lợi ích diệt trừ ái phát sanh từ thọ như sau:

1. Thọ lạc: Xảy ra hài lòng trong cảm thọ lạc và làm cho ham muốn cảm thọ lạc càng tăng thêm, không hài lòng với lạc cho là tốt tuyệt đối.
2. Thọ khổ: Xảy ra sự muốn thoát khỏi khổ đang gặp, vì mọi người thích lạc ghét khổ.

---

[141] Vi.mahā.4.1.1

3. Thọ xả: Xảy ra sự muốn cảm thọ điều tốt hơn mà mình từng có hay kỳ vọng.

Do vậy, sự hiểu biết rõ cảm thọ thuộc về nền tảng của Quán thọ (*Vedanānupassanā*) cắt huyết mạch của vòng tử sanh một cách tuyệt đối, khi ái không sanh khởi, thủ, hữu, sanh, lão và tử v.v... cũng không sanh khởi, khi diệt trừ ái như thế luân khởi của vòng tử sanh khởi đầu ái bị diệt trừ.

PHƯƠNG PHÁP CHỊU ĐỰNG CẢM THỌ KHỔ.

Hành giả cố gắng chịu đựng cảm thọ khổ có ba phương pháp chịu đựng cảm thọ khổ là:

1. Chiến đấu kiểu trực diện có nghĩa là chăm chú bám sát chỗ nhức nhiều nhất, giống như Chiến đấu kiểu trực diện không chịu lùi, phương pháp này có thể tương đối mỏi mệt, vì cần phải dùng tâm lực nhiều, chỉ hữu ích trong sự thấy rõ, biết rõ tướng riêng của thọ được nhanh.
2. Chiến đấu kiểu du kích có nghĩa là quán thọ, thay đổi quán đối tượng khác, giống như Chiến đấu kiểu du kích trong trường hợp kẻ thù mạnh hơn, phương pháp này sử dụng trong cảm thọ mạnh muốn có thể quán được phải thay đổi quán đối tượng khác, như trạng thái phồng, xẹp, khi có định mạnh cũng trở lại thỉnh thoảng quán thọ, ví như

người đi giữa con đường lúc trời nắng mỏi mệt vào nghỉ dưới bóng cây chốc lát.

3. Chiến đấu kiểu rút quân có nghĩa là chỉ cần quán thọ, không cần quán chăm chú với lời chú niệm giám sát vào, giống như người bơi lội bám khúc gỗ thả trôi theo dòng nước không cần phải sử dụng sức bơi, khi chịu đựng cảm thọ không được cũng nên thay đổi oai nghi đứng dậy đi kinh hành, để cho định có sức mạnh thêm có thể chiến đấu được thọ trong lần tiếp theo.

THU THÚC NHẪN NẠI (KHANTISAṂVARA)

Đức Phật dạy thân này có nhiều khổ, có nhiều tội lỗi, có nhiều bệnh phát sanh trong thân này[142] khi còn có thân chắc chắn cũng sẽ có cảm thọ, cảm thọ này thường phát sanh từ sự xúc chạm nhau giữa sắc tức là thân, phần dưới xúc chạm với nền hay phát sanh từ sự co chân thời gian lâu, khi đó hành giả không nên sợ cảm thọ khổ, vì lúc phát sanh cảm thọ khổ sự phóng dật sẽ ít bởi vì không có ai thương người khác hơn là mình, cảm thọ lúc này là đối tượng tốt trong sự quán xét.

Có câu châm ngôn nói rằng: "Sự chịu đựng là chìa khóa mở cánh cửa bất tử" câu châm ngôn này hoàn toàn trùng

[142] Aṅ.dasaka.24.60.87

hợp với câu Phật ngôn tiến hành thu thúc nhẫn nại tức là sự nhẫn nại cảm thọ ví dụ; như sự lạnh, sự nóng, sự đói khát, xúc của muỗi, ruồi trâu, rắn, gió, nắng, thân đau nhức dữ dội có thể cướp mất sanh mạng.[143] Như vậy, hành giả nên chịu đựng cảm thọ trước. Hơn nữa, đức Phật còn chỉ dạy tiến hành chịu đựng như sau:

Idha sāriputa bhikkhu pacchābhattaṃ piṇḍapātapaṭikkanto nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ bhindissāmi yāva me nānupādāya āsavehi cittaṃ vimaccissatīti. Evarūpena kho sāriputta bhikkhunā gosiṅgasālavanaṃ sobheyya.[144]

"Này *Sāriputta*, Tỳ khưu trong Pháp và Luật này, độ thực xong ngồi kiết già lưng thẳng, giữ chánh niệm, tác ý rằng chừng nào tâm của ta còn chưa thoát khỏi lậu hoặc, ta sẽ không rời khỏi nơi ngồi kiết già này, này *Sārīputta*, Tỳ khưu có nhẫn nại như thế, như làm cho chói sáng khu rừng *sala*."

Đức Phật có dạy trong kinh *Bodhirājakumāra*[145] rằng: Người không tác chứng được lạc với lạc, chỉ có thể tác chứng được lạc với khổ, lời nói này trình bày sự chịu đựng trực tiếp và khi đức Phật tinh tấn nơi Uruvela xứ

---

143 Ma.mū.12.24.14-15

144 Ma.mū.12.345.308

145 Ma.ma.13.327.307

Maggadha trong ngày rằm tháng sáu phật lịch 103, ngự ngồi kiết già dưới cội cây bồ đề từ canh đầu đến canh cuối tức là từ 6 giờ chiều cho đến 6 giờ sáng (một canh có 4 giờ, một đêm có 3 canh tức là canh đầu, canh giữa và canh cuối) khoảng thời gian này lâu chừng 12 giờ mới tác chứng Vô thượng chánh đẳng giác trong canh rạng đông của đêm ấy.

Ngày nay có sự thiếu sót cho rằng: Sự chịu đựng cảm thọ này thuộc về *Attakilamathānuyoga* tức là hành hạ mình làm cho khổ sở, xong dạy cho quán xét *Satthaka-sampajañña* và *Sappāyasampajañña* (Tỉnh giác thoải mái) không cho chịu đựng cảm thọ ấy, cách thực hành này trùng hợp với ý nghĩa trong Kinh Đại Niệm Xứ và mâu thuẫn với lời dạy của đức Phật cho quán cảm thọ uẩn như sau:

Vedanaṃ bhikkhave yoniso manasi karotha.
Vedanāniccatañca yathābhūtaṃ samanupassatha.
Vedanaṃ bhikkhave bhikkhu yoniso manasikaronto
vedanāniccatañca yathābhūtaṃ samanupassanto
vedanāya nibbindati.[146]

"Này các Tỳ khưu, các ông nên quán cảm thọ với tuệ, nên thấy rõ, biết rõ vô thường của cảm thọ theo như thật,

[146] Saṃ.kha.17.52.43

khi Tỳ khưu quán cảm thọ với tuệ, thấy rõ, biết rõ vô thường của cảm thọ theo như thật ắt nhàm chán trong cảm thọ."

Aniccaññeva bhikkhave bhikkhu vedanaṃ aniccanti passati. Sāssa hoti sammādiṭṭhi.[147]

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu thấy rõ, biết rõ cảm thọ vô thường, ở đây cho là vô thường, tuệ thấy rõ, biết rõ như vậy của Tỳ khưu ấy là chánh kiến."

SỰ QUÁN CẢM THỌ HOÁN VỊ NHAU.

Iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Atthi vedanāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

[147] Saṃ.kha.17.51.42

"Như vậy, Tỳ khưu sống:-

- Quán thọ trên nội thọ.
- Quán thọ trên ngoại thọ.
- Quán thọ trên cả nội thọ ngoại thọ.
- Quán thực tính sanh lên trên thọ.
- Quán thực tính diệt mất trên thọ.
- Quán thực tính cả sanh lên, diệt mất trên thọ.

Lại nữa, niệm của vị ấy hiện rõ chỉ có thọ, do tăng trưởng tuệ và niêm, vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến, và không chấp thủ một vật gì ở đời.

Hơn nữa, niệm của vị ấy chỉ có thọ, vì tăng trưởng tuệ và niệm vị ấy sống không bị ảnh cảm nhận bởi ái và kiến và không chấp giữ vật gì ở đời.

Này các Tỳ khưu, với sự thực hành như vậy, vị Tỳ khưu ấy gọi là sống quán thọ trên thọ."

Người không có quán cảm thọ khổ nghĩ là mình đau gọi là đau cả thân và tâm, nhưng người quán cảm thọ rồi phát sanh định trong một cấp độ có thể chế ngự được cảm thọ khổ, do chứng biết cảm thọ khổ chỉ là trạng thái khổ chịu đựng, còn tâm thuộc về quán xét danh sắc cũng có thể đau thân nhưng tâm không đau, vì trong lúc ấy không có cảm thọ có thân đau, sự cảm thọ như vậy là sự đau của thân nhưng tâm không đau có câu chuyện trong kinh *Nakulapitu* như sau: Một thời đức Phật ngự tại xứ

Bhagga núi *Susumāra* đức Phật đã dạy cho *Nakulapitā* rằng:

Āturo hāyaṃ gahapati kāyo aṇḍabhūto pariyonaddho. Yo hi imaṃ kāyaṃ pariharanto muhuttampi ārogyaṃ paṭijāneyya. Kimaññatra bālyā. Tasmātiha te gahapati evaṃ sikkhitabbaṃ. Āturakāyassa me sato cittaṃ anāturaṃ bhavissatīti. Evaṃ hi te gahapati sikkhitabbaṃ.[148]

"Này gia chủ, thân này có trạng thái trăn trở, bị da bao bọc giống như trứng gà, với ai gìn giữ thân này bảo đảm rằng thân này là thứ không có bịnh hoạn, cho dù chỉ trong chốc lát, ngoại trừ kẻ ngu sẽ có lý do gì khác. Này gia chủ do đó, Gia chủ nên cần phải học tập như sau: Dầu cho thân của ta có bịnh, nhưng tâm sẽ không bị bịnh. Như vậy, này Gia chủ, Gia chủ cần phải học tập.

Hành giả nhận biết chỉ có thân trạng thái nhức, không có hình dáng của thân nhức có thể cảm thọ rằng trạng thái nhức không phải là một phần của ta, không có ta ở trong trạng thái này, sự cảm thọ như thế gọi là diệt trừ Thân kiến (*Sakkāyadiṭṭhi*) bởi vì biết rằng chỉ có trạng thái nhức và tâm biết không có tự ngã hay của ta, rồi tuệ hiểu biết rõ trạng thái nhức của tâm biết thuộc mỗi

[148] Saṃ.kha.17.1.1

người, sau đó sẽ phát sanh trí tuệ hiểu biết rõ sự sanh diệt một cách nhanh chóng của trạng thái nhức và tâm biết, tuệ phát sanh này gọi là thấy rõ, biết rõ tam tướng cho đến khi tác chứng Đạo, Quả, Níp-bàn. Như Ngài trưởng lão *Padhāniya* cư ngụ trong sơn núi, Ngài bịnh nặng nằm lăn lộn đau nhức, lúc đó có gió thổi lên từ bụng đến đầu, sức mạnh của gió ấy làm cho bụng của Ngài vỡ, nhiều ruột chảy ra một đống trên gường, Ngài quán sự đau nhức sanh lên rồi tác chứng A ra hán cùng với tuệ phân tích nhập Níp-bàn trong nơi ấy.[149]

Sự thấy rõ, biết rõ vô thường của cảm thọ thuộc trạng thái sanh lên và diệt mất này, không phải chỉ có tưởng trụ trên giả thiết mọi thứ sanh lên ắt diệt mất là tự nhiên, chỉ là thấy rõ, biết rõ với kinh nghiệm một cách thiết thực, cảm thọ chỉ là sự cảm giác sanh lên duy trì chốc lát rồi diệt mất, thấy rõ, biết rõ như vậy là sự nhận biết sanh lên, trụ và diệt mất của cảm thọ, tiếp theo hành giả sẽ thấy rõ, biết rõ cảm thọ sanh lên và diệt mất một cách nhanh chóng như dấu hiệu hay dấu nhỏ sanh diệt dày đặc, thấy rõ, biết rõ như vậy là sự nhận biết sanh và diệt mất của cảm thọ một cách thiết thực.

Chấm dứt Quán thọ.

---

[149] Dī.a.2.389

Na sīlabbatamattena
bāhusaccena vā pana
atha vā samādhilābhena
vivittasayanena vā.

Phusāmi nekkhammasukhaṃ
aputhujjanasevitaṃ
bhikkhu vissāsamāpādi
appatto āsavakkhayaṃ.

Khu.dha.25.271.63
(Pháp cú câu 271, 272)

Chẳng phải chỉ giới cấm
Cũng không phải học nhiều,
Chẳng phải chứng thiền định,
Sống thanh vắng một mình.

Ta hưởng an ổn lạc,
Phàm phu chưa hưởng được.
Tỷ kheo, chớ tự tin
Khi lậu hoặc chưa diệt.

(HT. Thích Minh Châu)

CITTĀNUPASSANĀ
(QUÁN TÂM)

Dunniggahassa lahuno
yatthakāmanipātino
cittassa damatho sādhu
cittaṃ dantaṃ sukhāvahaṃ.

Khu.dha.25.35.22
(Pháp cú câu 35)

Khó nắm giữ, khinh động,
Theo các dục quay cuồng.
Lành thay, điều phục tâm,
Tâm điều, an lạc đến.

(HT. Thích Minh Châu)

Cittānupassanā

(Quán tâm)

PHƯƠNG PHÁP QUÁN TÂM

Kathañca pana bhikkhave bhikkhu citte cittānupassī viharati. Idha bhikkhave bhikkhu.

1. *Sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittanti pajānāti. Vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittanti pajānāti.*
2. *Sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittanti pajānāti. Vītadoaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittanti pajānāti.*
3. *Sadosaṃ vā cittaṃ sadohaṃ cittanti pajānāti. Vītamohaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittanti pajānāti.*
4. *Saṅkhittaṃ vā cittaṃ saṅkhittaṃ cittanti pajānāti. Vikkhttataṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittanti pajānāti.*
5. *Mahaggataṃ vā cittaṃ saṅkhittaṃ cittanti pajānāti. Amahaggataṃ vā cittaṃ amahagataṃ cittanti pajānāti.*
6. *Sa uttaraṃ vā cittaṃ sa uttaraṃ cittanti pajānāti. Anutaraṃ vā cittaṃ anuttaraṃ cittanti pajānāti.*
7. *Samāhitaṃ vā cittaṃ samāhitaṃ cittanti pajānāti. Asamāhitaṃ vā cittaṃ asamāhitaṃ cittanti pajānāti.*

8. Vimuttaṃ vā cittaṃ vimuttaṃ cittanti pajānāti.
Avimuttaṃ vā cittaṃ avimuttaṃ cittanti pajānāti.

"Này các Tỳ khưu, Thế nào là Vị Tỳ khưu quán tâm trên tâm?

Là vị Tỳ khưu trong Pháp và Luật này:

1. Khi tâm có tham, biết rõ tâm có tham. Khi tâm không có tham, biết rõ tâm không có tham.
2. Khi tâm có sân, biết rõ tâm có sân. Khi tâm không có sân, biết rõ tâm không có sân.
3. Khi tâm có si, biết rõ tâm có si. Khi tâm không có si, biết rõ tâm không có si.
4. Khi tâm sầu não, biết rõ tâm sầu não. Khi tâm tán loạn, biết rõ tâm tán loạn.
5. Khi tâm quảng đại, biết rõ tâm quảng đại. Khi tâm không quảng đại, biết rõ tâm không quảng đại.
6. Khi tâm hữu hạn, biết rõ tâm hữu hạn. Khi tâm vô thượng, biết rõ tâm vô thượng.
7. Khi tâm định, biết rõ tâm định. Khi tâm không định, biết rõ tâm không định.
8. Khi tâm giải thoát, biết rõ tâm giải thoát. Khi tâm không giải thoát, biết rõ tâm không giải thoát."

TRẠNG THÁI CỦA TÂM

Citta (Tâm) là trạng thái biết các thứ với lộ nhãn, tai, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý đi qua các môn hay sáu cửa, ví như người ở trong nhà quan sát mỗi thứ ở bên ngoài nhà qua sáu cửa tức là Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý có nghĩa là:

- Biết màu sắc qua mắt = Thấy.
- Biết âm thanh qua tai = Nghe.
- Biết mùi qua mũi = Biết mùi.
- Biết vị qua lưỡi = Biết vị.
- Biết điều xúc chạm qua thân = Xúc chạm.
- Biết cảnh pháp (Ý xúc) lộ tâm = suy nghĩ.

Citta (Tâm). Tâm có tánh trong sạch tự nhiên, ví như nước tinh khiết, nếu chỉ là tánh thấy, nghe, biết mùi, biết vị, xúc và suy nghĩ, không có chế ngự hay đáp ứng liên hệ cái thấy ở tâm, chỉ khi tâm phối hợp cùng với một danh pháp gọi là *Cetasika* (Sở hữu) là tánh chế ngự tâm. Như vậy, tâm mới có sầu não, do ảnh hưởng của Sở hữu tâm tức là Tham, sân và si v.v… ví như nước tinh khiết thấy được màu sắc nơi âm u với bùn nhão.

Ví dụ như tâm của mỗi người có thể làm phận sự biết màu sắc của đối tượng, nhưng tham làm cho cảm giác thích thú, sân làm cho cảm giác không thích thú, khi phối

hợp sở hữu thường làm cho không quân bình được, lừa dối làm cho lầm lạc, quyến rũ làm cho thương, thỏa mãn hay không thỏa mãn, tùy theo sự chế ngự của mỗi người và tăng thêm phiền não ngày càng chồng chất, tâm không khéo tiến hành làm cho chúng sanh dính mắt trong phiền não, còn tâm khéo tiến hành làm cho được tự do giải thoát. Đức Phật nói:

Nāhaṃ bhikkhave aññaṃ ekadhammampi samanupassāmi yaṃ evaṃ bhāvitaṃ mahato atthāya saṃvattati yathayidaṃ bhikkhave cittaṃ. Cittaṃ bhikkhave bhāvitaṃ mahato atthāya saṃvattati.[150]

"Này các Tỳ khưu, ta không thấy một pháp nào khác, đưa đến lợi ích lớn như tâm khéo tiến hành. Này các Tỳ khưu, khi tâm khéo tiến hành đưa đến lợi ích lớn."

TÂM CÓ THAM VÀ TÂM VÔ THAM.

Theo cách thông thường chữ Rāga có nghĩa là sự ham muốn, sự hân hoan liên hệ về giới tính, nhưng ý nghĩa ở đây là sự hân hoan hài lòng về thứ ham muốn thông qua 6 môn, hành giả nên quán bắt kịp tâm như quy định nói rằng: "Thích à" "Tham à" hay "Ham muốn à" đôi khi quán chỉ một lần tâm cũng có thể yên lặng, nhưng nếu không

[150] Aṅ.ekaka.20.24.5

yên lặng trong lần quán ấy cũng nên quán cho đến khi yên lặng hoàn toàn, khi tâm đã yên lặng hoàn toàn cũng nên quán tâm trong sạch, không có tham với nhận biết rằng: "Biết à" tâm như vậy gọi là Tâm vô tham.

TÂM CÓ SÂN VÀ TÂM VÔ SÂN.

Tâm bực bội, không hài lòng, nóng giận, hiềm khích hay kết oán gọi là Tâm có sân, hành giả nên quán xét tâm này cho đến khi có thể yên lặng theo nhận biết "Nóng giận à" v.v... khi tâm đã yên lặng cũng nên quán tâm trong sạch không có sân như nhận biết "Biết à" tâm như vậy gọi là Tâm vô sân.

TÂM CÓ SI VÀ TÂM VÔ SI.

Tâm hợp với hoài nghi và tâm hợp với phóng dật gọi là Tâm có si, Hành giả nên quán tâm hoài nghi: "Hoài nghi à" và quán tâm phóng dật: "Suy nghĩ à" hay "Phóng dật à" khi tâm đã yên lặng cũng nên quán tâm trong sạch không có hoài nghi và phóng dật theo nhận biết: "Biết à" tâm như vậy gọi là Tâm vô si.

TÂM HÔN TRẦM VÀ TÂM PHÓNG DẬT.

Ngoài ra, tâm ủ rủ uể oải gọi là Tâm hôn trầm (*Saṅkhittacitta*), tâm chao đảo phóng túng gọi là Tâm phóng dật (*Vikkhittacitta*), tâm Trụ lại gọi là Tâm định

tĩnh (*Samāhitacitta*), tâm không an trú gọi là Tâm bất định tĩnh (*Asamāhitacitta*), tâm giải thoát phiền não tạm thời do tiến hành niệm nhận biết gọi là Tâm giải thoát (*Vimuttacitta*), tâm bị chế ngự phóng dật không cho giải thoát khỏi phiền não gọi là Tâm không giải thoát (*Avimuttacitta*), tâm như đã nói đây cũng là đối tượng của sự tiến hành Minh sát. Như vậy, Hành giả nên nhận biết: "Buồn ngủ à" v.v...

TÂM QUẢNG ĐẠI

Người đã chứng thiền nên quán tâm sanh lên trước hay sau khi tâm thiền không phải tâm quảng đại (*Amahagga-citta*) và có tâm khác trội hơn (*Sa uttaracitta*), khi đã xuất thiền nên quán tâm thiền thuộc về tâm cao thượng (*Mahaggatacitta*) và Tâm vô thượng (Anuttaracitta). Hơn nữa, khi đã xuất thiền sắc giới chứng thiền vô sắc giới thuộc tâm cao thượng và Tâm vô thượng, sự quán tâm quảng đại (*Mahaggatacitta*) và tâm vô quảng đại (*Amahaggatacitta*) cả tâm hữu thượng (*Sa uttaracitta*) và tâm vô thượng (*Anuttaracitta*) mới là mục đích của vị ấy tác chứng thiền.

PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH

Sự hành pháp là cách rèn luyện tâm không cho phiền não chế ngự có sự thanh tịnh vô phiền, sự quán xét biết tâm theo nền tảng quán Tâm minh sát (*Cittānupassanā*) mới là chủ yếu trong sự thực hành. Như trưởng lão *Sārīputta* nói với trưởng lão *Moggalāna* rằng:

> *Idhāvuso Moggallāna bhikkhu cittaṃ vasaṃ vatteti. No ca bhikkhu cittassa vasena vattati... vevarūpena kho āvuso moggallāna bhikkhunā gosiṅgasālavanaṃ sobheyya.*[151]

"Này Hiền giả *Moggallāna*, Tỳ khưu trong Pháp và Luật này, nên giám sát tâm trong quyền hạn của mình, không nên rơi vào quyền hạn của tâm ... này Hiền giả *Moggallāna*, Tỳ khưu giám sát tâm của mình như vậy, có thể làm chói sáng khu rừng *Gosiṅga*."

Như đã nói trong phần trước rằng: Nền tảng đề mục tham thiền của hành giả thuộc về thân rõ hơn thứ khác, đôi khi cảm thọ rõ hớn cũng nên quán xét cảm thọ, trong lúc phát sanh suy nghĩ phóng dật hợp với sự ưa thích, sự suy nghĩ phóng dật như vậy gọi là tâm hợp với tham

[151] Ma.mū.12.344.308

(*Rāga*), hành giả cũng nên quán xét biết tâm này, vì trong lúc đó làm cho mất chánh niệm nhận biết thân hay cảm thọ, suy nghĩ đến điều nào mà mình đã hài lòng nhận biết ước muốn từ trước, suy nghĩ đến điều nào mà mình không hài lòng cũng là tâm hợp với sân v.v...

Sự quán xét biết tâm có tham v.v...theo nhóm này là sự nhận biết tâm nương tựa diệt mất không lâu, vì khi hành giả chánh niệm biết kịp tâm như vậy diệt mất, bởi vì thiện và bất thiện không thể đồng sanh cùng một lúc trong một thứ tâm, thiện giống như ánh sáng, bất thiện giống như đêm tối và tâm của chúng ta chỉ nhận biết chỉ một đối tượng, khi tâm của chúng ta có chánh niệm kịp điều suy nghĩ cũng sẽ tự biến mất, chúng ta không thể nghĩ cùng một lúc cả hai vấn đề, nếu hành giả cảm giác rằng khi nảy đã suy nghĩ bất cứ điều nào mà mình ưa thích nên chú niệm rằng: "Ưa thích à" và biết rằng có sự ưa thích sanh lên, nhưng không chú tâm điều mình ưa thích được gọi là quán xét biết kịp tâm đã có tham (*Rāga*), sự quán biết trong tướng này gọi là *Santatipaccupan* tức là Hiện tại liên hệ quá khứ nơi nương tựa diết mất.

Tâm có tham (*Rāga*) v.v... ấy hợp với phóng túng gọi là *Uddhacca* (Phóng dật làm cho tâm của hành giả chao đảo rời khỏi pháp thực tính hiện tại Phóng dật tức là sự cảm nhận đang suy nghĩ một điều nào đó liên hệ người hay nơi, sự quán xét phóng dật tức là sự quán xét cảm nhận

đang suy nghĩ ấy, nói thêm một điều nữa là tự suy nghĩ quán xét tâm phóng dật.

Khi chúng ta cảm giác ưa thích tâm cũng sẽ nhận biết trạng thái hài lòng, nhưng khi cảm nhận sân, tâm sẽ biết trạng thái không hài lòng, nên quán xét trạng thái ấy rằng: "Ưa thích à" hay "Nóng giận à" phóng dật thuộc về trang thái lộ tâm, như sự ham muốn và sự nóng giận, khi quán xét sự phóng dật nên biết trạng thái phóng dật của tâm, không phải biết điều suy nghĩ hay chỉ cần chú niệm.

Lúc quán xét sự phóng dật tâm của chúng ta cần phải nhận biết sự cảm nhận suy nghĩ phóng dật, không phải nhận biết chế định trạng thái đang suy nghĩ, sự cảm nhận suy nghĩ phóng dật ấy thuộc về pháp thực tính, còn trạng thái đang suy nghĩ thuộc về pháp chế định, đối tượng của niệm trong pháp chế định phải là pháp thực tính mà thôi, không phải bất cứ pháp chế định, như lúc chúng ta thấy đối tượng ưa thích, trạng thái suy nghĩ ưa thích sanh lên là pháp thực tính của tham, thức ăn ưa thích là pháp thực tính chúng ta cần phải quán xét biết trạng thái thích không phải thức ăn, khi thấy thức ăn không ưa thích, trạng thái không ưa thích sanh lên là pháp thực tính của sân, thức ăn không ưa thích là pháp chế định, chúng ta cần phải quán xét biết trạng thái không ưa thích, không phải thức ăn, trong lúc suy nghĩ đến nhà, người, đồ vật nội dung chi tiết suy nghĩ này thuộc về pháp chế định, còn

điều suy nghĩ thuộc về pháp thực tính phóng dật, cho nên cần phải quán trạng thái suy nghĩ, không phải nội dung chi tiết đang suy nghĩ.

Trạng thái suy nghĩ ưa thích ấy khác điều ưa thích và không ưa thích, bởi vì khi suy nghĩ bất cứ điều nào chúng ta có thể nhận biết pháp chế định tức là nội dung chi tiết suy nghĩ ấy kịp thời, như vậy sự quán biết trạng thái phóng dật mới khó làm được. Tuy nhiên, bước đầu nên nhận biết rằng: "Suy nghĩ à, suy nghĩ à" do nhận biết nội dung chi tiết hòa lẫn với nhau, khi nào có định mạnh, khi tâm đã phóng dật nên nhận biết rằng: "Suy nghĩ à, suy nghĩ à" lúc ấy có thể không biết rằng đang suy nghĩ vấn đề gì, đây mới thuộc về sự nhận biết trạng thái phóng dật một cách như thật.

Hành giả không nên bực bội hay bác bỏ phóng dật, bởi vì thuộc về pháp thực tính nơi tâm nên quán xét biết nền tảng Quán tâm (*Cittānupassanā*), nếu có thể nhận biết phóng dật kịp thời cũng sẽ không bị pháp chướng ngại làm quấy nhiễu sự hành pháp, nhưng nếu không quán xét biết được kịp thời cũng sẽ trở thành pháp chướng ngại của sự hành pháp. Thực ra sự phóng dật phát sanh từ sự ham muốn (*Chanda*) sẽ suy nghĩ mới phóng dật, chúng ta thường hay muốn suy nghĩ nắm bắt vấn đề và thú vị với sự suy nghĩ ấy, phương pháp ngăn chặn phóng dật tốt nhất là nhận biết kịp thời, giống như gai đâm lấy gai ra,

khi chúng ta quán xét biết được như vậy sự phóng dật từ từ giảm xuống, giống như chúng ta xem phim thường bị gián đoạn cũng sẽ không muốn xem nữa, giống như xe ngựa bị giật hàm thiếc thường xuyên cũng sẽ chạy đều không ra ngoài đường.

Giai đoạn của sự quán xét biết phóng dật ấy khác biệt với sức mạnh của định, trong giai đoạn đầu có thể suy nghĩ lâu, khi nào suy nghĩ giảm xuống từ từ ngắn có chú ý trong hành pháp tiếp diễn theo thứ tự là:

1. Suy nghĩ vấn đề cho đến khi hết một vấn đề rồi đến vấn đề khác, do mất chánh niệm nhận biết.
2. Suy nghĩ chấm dứt vấn đề rồi mới tỉnh giác nhận biết rằng: "Suy nghĩ à" suy nghĩ à".
3. Suy nghĩ chưa chấm dứt vấn đề nhưng tỉnh giác và nhận biết được trước.
4. Suy nghĩ về câu, như gia đình như thế nào ông A khỏe không?
5. Suy nghĩ về cú, như gia đình hay ông A.
6. Suy nghĩ về âm tiết, như che đậy hay ông.
7. Trong giai đoạn này sự suy nghĩ chưa sanh lên trước, nhưng tâm sanh lên muốn sẽ suy nghĩ phóng dật, trong lúc ấy nên nhận biết rằng: "Muốn suy nghĩ à, muốn suy nghĩ à".

Có thể có người phản đối rằng: Mình không muốn suy nghĩ phóng dật nhưng không muốn tâm tự suy nghĩ, câu

này cần phải vặn lại hỏi rằng: Nếu tâm đã tự suy nghĩ tại sao muốn sẽ suy nghĩ cho chấm dứt vấn đề, thực ra cử chỉ hành động nơi thân, khẩu và tâm sanh lên cùng với tất cả sở hữu, nếu đã không có sở hữu những hành động không thể sanh lên được. Đức Phật có dạy rằng:

Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi. Cetetvā kammaṃ kāyena vācāya manasā.[152]

"Này các Tỳ khưu, Ta nói tác ý là nghiệp, ai đã tác ý tạo nghiệp thân, khẩu và tâm."

SỰ QUÁN TÂM HOÁN VỊ NHAU

Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati. Bahiddhā vā citte cittānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā citte cittānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati. Vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati. Samudayavayadhammānupassī vā cittasmmiṃ viharati.

Atthi cittanti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu citte cittānupassī viharati.

"Như vậy, vị Tỳ khưu sống:

---

[152] Aṅ.chakka.22.63.395

- Quán tâm trên nội tâm.
- Quán tâm trên ngoại tâm.
- Quán tâm trên cả nội tâm, ngoại tâm.
- Quán thực tính sanh lên trên tâm.
- Quán thực tính diệt tận trên tâm.
- Quán thực tính cả sanh lên và diệt tận trên tâm."

"Hơn nữa, niệm của vị ấy chỉ có thân, vì tăng trưởng tuệ và niệm vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến và không chấp giữ vật gì ở đời.

Này các Tỳ khưu, với sự thực hành như vậy, vị Tỳ khưu ấy gọi là sống quán tâm trên tâm."

Hành giả nhận biết chỉ có trạng thái phóng dật, có thể cảm giác rằng: Trạng thái phóng dật không phải một phần của ta, không phải ta có trong trạng thái này, sự cảm giác như vậy gọi là diệt trừ thân kiến (*Sakkāyadiṭṭhi)*, do biết rằng: Chỉ có trạng thái phóng dật và tâm quán xét biết, không có tự ngã nào, sau đó vị ấy phát sanh trí tuệ thấy rõ, biết rõ sanh diệt một cách nhanh chóng của trạng thái phóng dật và tâm quán xét biết, trí tuệ phát sanh thấy rõ, biết rõ vô thường của phóng dật, hành giả thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt của tâm như thế ắt sẽ không có chấp thủ ở đời của thủ uẩn (*Upādānakhandha*), vị ấy không tạo bất cứ nghiệp nào để đưa đến tái sanh, giải

thoát đau khổ với sự tiến hành Quán tâm (*Cittānupassanā*) này.

Thời kỳ Phật Độc Giác, có một người trưởng giả trong thành *Bārāṇasī*, đứng xem người đi qua lại, người ấy thấy có cặp vợ chồng đi ngang qua, khi thấy sắc đẹp của người nữ ấy rồi phát sanh khả ái tạm thời mất chánh niệm, nhưng khi biết được rằng đã phát sanh tâm bất thiện suy nghĩ ham muốn vợ người khác, tâm mới phát sanh sự héo hon sầu não rồi quán xét biết tâm hợp với điều khả ái ấy, vị ấy đã sanh khởi định kiên cố và phát sanh tuệ thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt của tâm, rồi chứng đắc các Tuệ minh sát cho đến khi tác chứng thành Phật độc giác cao thượng.[153]

Chấm dứt Quán tâm.

[153] Jā.a.6.33

Jalena bhavati paṅkaṃ
jaleneva visujjhati
cittena bhavati pāpaṃ
citteneva visujjhati.

Ngài Chandimā nước Myanmar

Bùn sanh ra từ nước, dĩ nhiên do nước rửa sạch bùn. Như thế nào, tội lỗi sanh ra từ tâm, dĩ nhiên do tâm diệt trừ tội lỗi như thế ấy.

DHAMMĀNUPASSANĀ
(QUÁN PHÁP)

Yo ca vassasataṃ jīve
apassaṃ udayabbayaṃ
ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo
passato udayabbayaṃ.

Khu.dha.25.113.37
(Pháp cú câu 113)

Ai thấy pháp sanh diệt của hành, dù chỉ sống một ngày, tốt hơn sống cả trăm năm, mà không thấy pháp sanh diệt.

Dhammānupassanā

(Quán pháp)

NHÓM PHÁP TRIỀN CÁI (QUÁN PHÁP TRIỀN CÁI)

Năm pháp triền cái

Kathañca pana bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati. Idha bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu. Kathañca pana bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

"Này các Tỳ khưu, thế nào là Vị Tỳ khưu sống quán pháp trên các pháp? Là vị Tỳ khưu trong giáo pháp này, sống quán pháp trên các pháp đối với năm pháp triền cái, thế nào là vị Tỳ khưu quán pháp trên các pháp đối với năm pháp triền cái?"

Nhóm cuối của Kinh Đại Niệm Xứ gọi là Quán pháp (*Dhammānupassanā*) thuộc về quán xét biết thân và tâm cùng các thứ khác bên ngoài toàn là pháp thực tính, không có nam, nữ, không có tình trạng con người, ta, họ do nhìn thấy thân là thứ hội tụ của các chất, là tình trạng suy tính làm việc và không chấp giữ các chất là của ai, không chấp giữ ai là người suy tính, hẳn chỉ có pháp thực tính, thân và tâm sanh lên và diệt mất theo nhân duyên.

Trong các nhóm được nói đến, đức Phật thuyết giảng pháp thực tính hiện tại tâm nhận biết được Thân, thọ và tâm, thân thuộc về Sắc uẩn (*Rūpakhandha*), thọ thuộc về Thọ uẩn (*Vedanākhandha*) và tâm thuộc về Thức uẩn (*Viññāṇakhandha)*, nhưng trong nhóm quán pháp này đức Phật thuyết giảng pháp thực tính thuộc về tất cả Danh sắc (Rūpanāma), chính là pháp triền cái và uẩn tức là Danh thân v.v...

Pháp triền cái (*Nivaraṇa*) tức là sự che đậy tiềm năng của tâm không cho thành tựu thiện bậc thượng là Thiền định (*Jhāna*), Minh sát (*Vipassanā)*, Đạo (*Magga*) và Quả (*Phala*), ai bị pháp triền cái chế ngự ắt không biết lợi ích mình và người khác, không thể chứng định và tuệ. Năm pháp triền cái là:

1. *Kāmachanda* (Tham dục) tức là thứ tâm ưa thích gồm có Sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon và thứ xúc chạm mềm mại, tâm bị pháp triền cái này chế ngự có thể bị ảnh hưởng theo đối tượng đó giống như nước hòa với các màu.
2. *Byāpāda* (Sân hận) tức là không hài lòng, bực bội, bực tức, suy nghĩ mưu hại, tâm bị pháp triền cái này chế ngự bị ảnh hưởng bởi bồn chồn lo lắng giống như nước nấu đang sôi sùng sục.

3. *Thīnamiddha* (Hôn trầm và thụy miên), tâm bị pháp triền cái này chế ngự có thể bị ảnh hưởng không minh mẫn giống như nước có bèo bao phủ.
4. *Uddhaccakukkucca* (Bồn chồn phóng dật), tâm bị pháp triền cái này chế ngự bị ảnh hưởng không yên lặng giống như nước bị gió thổi làm cho sóng lăn tăn.
5. *Vicikicchā* (Hoài nghi) tức là Hoài nghi đức Phật bậc thấu rõ các pháp, hoài nghi các pháp là Đạo, Quả và Níp-bàn, hoài nghi Thánh tăng bậc chứng đắc pháp, hoài nghi Danh sắc do nhân từ vô minh, hoài nghi con đường thực hành hay hoài nghi lời chỉ dạy của bậc thầy thiền Minh sát v.v... tâm bị pháp triền cái này chế ngự bị ảnh hưởng không có sự quyết định, giống như nước để trong nơi tối hòa với bùn.

Trong kinh *Saṅgārava*[154] đức Phật thuyết giảng rằng: Thiên nam tử có mắt không có thể thấy khuôn mặt trong nước hòa trộn với các màu sắc, trong nước bị nấu sôi sùng sục, trong nước có bèo bao phủ, trong nước bị gió thổi sóng lăn tăn và nước hòa trộn với bùn ở nơi tối như thế nào, ai không biết lợi ích mình, lợi ích người khác, lợi ích cả hai và không phát sanh trí tuệ hiểu biết rõ pháp

154 Saṃ.mahā.19.236.107

thực tính như thật với sức mạnh của pháp triền cái cũng như thế ấy.

Cho dù tham dục v.v... cũng có thể che đậy định, nhưng nếu có thể quán xét biết kịp thời chú niệm rằng: "Thích à" "Sân à" "Buồn ngủ à" "Suy nghĩ à" "Nóng nảy à" "Hoài nghi à" các pháp triền cái sẽ không che đậy định trong Minh sát, pháp hành giả cần phải quán xét biết giống như Thân, Thọ và Tâm.

Kāmacchanda (Tham dục)

1. *Idha bhikkhave bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ atthi me ajjhattaṃ kāmacchandoti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ natthi me ajjhattaṃ kāmacchandoti pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong giáo pháp này:

1. Khi nội tâm có Tham dục, biết rõ nội tâm có Tham duc. Khi nội tâm không có Tham dục, biết rõ nội tâm không có Tham dục.

2. Hơn nữa, tham dục chưa sanh khởi sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Tham dục].
3. Tham dục đã sanh khởi sẽ diệt trừ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân diệt trừ tham dục].
4. Tham dục đã diệt trừ sẽ không sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân không có sanh của tham dục]."

Sắc pháp và Danh pháp là thứ dục đáng được tâm ưa thích, dục liên hệ sắc pháp gọi là **Vật dục** (Vatthukāma) gồm có năm dục trưởng dưỡng là Sắc, thinh, hương, vị và xúc là thứ đáng muốn hài lòng của khoái dục, còn dục liên hệ Danh pháp gọi là **Phiền não dục** (*Kilesakāma*) tức là Phiền não có ở trong tâm mà có trạng thái phấn khởi hài lòng.

Nói chung sự sanh tồn của người thế gian luôn luôn thường hay quanh quẩn lo nghĩ về phiền não dục, từ lúc thức cho đến khi ngủ cần phải làm việc kiếm tiền để hưởng thứ có được, tìm kiếm thứ chưa có và bảo quản gìn giữ thứ đã có, thời gian của họ trôi qua bởi tham dục che đậy tâm không cho có cơ hội tạo thiện bậc cao như thiền định v.v...

Trong kinh *Chappākopama*[155] đức Phật thuyết giảng rằng: Sáu môn của mỗi người giống như sáu loại chúng sanh si mê trong Sắc, thinh, hương, vị, xúc và suy nghĩ như sau:

Mắt như Rắn.

Tai như Cá sấu.

Mũi như Chim.

Lưỡi như Chó nhà.

Thân như Chó rừng.

Tâm như Khỉ.

Mắt ưa thích điều văn hóa và điều kín đáo, không ưa thích nhìn điều đơn sơ không kín đáo như Rắn ưa thích bò trong rác và nơi gồ ghề.

Tai có lỗ cho âm thanh xuyên qua như Cá sấu ưa thích nơi sáng sủa hay hang dưới nước.

Mũi ưa thích hít mùi trong hư không như Chim ưa thích bay lượn trên không trung.

Lưỡi ưa thích tiếp xúc nhiều thức ăn như Chó nhà ưa thích lăn lê bụi nằm trong nhà.

Thân ưa thích xúc chạm của người khác giới như Chó rừng ưa thích ăn thịt xác chết nơi bãi tha ma.

---

[155] Saṃ.saḷā.18.247.185

Tâm có bản chất phóng túng không ở yên như khỉ nghịch ngợm không ở yên.

Tất cả phiền não là thứ tích lũy trong dòng tâm sanh hữu rồi sanh hữu, khi gặp nhân duyên thích hợp, phiền não như đã nói sẽ nổi lên trong tâm, tạo ra biểu hiện cử chỉ hành động về thân hay khẩu, như trẻ sơ sinh chưa có muốn về giới tính, bởi vì thân thể chưa lớn, khi nào trưởng thành đầy đủ mới có sự muốn về giới tính, phiền não đã có trong dòng tâm sẽ hiện lên khi có nhân duyên.

Phiền não vi tế được diệt trừ với đạo gọi là Phiền não tùy miên (*Anusayakilesa*) tức là Phiền não ngủ ngầm trong tâm, phiền não nổi lên trong tâm gọi là Phiền não trói buộc (*Pariyuṭṭhānakilesa*) tức là Phiền não bậc trung đoạn trừ được bằng cách Chỉ tịnh và Minh sát, quả của Minh sát (*Vipassanā*) đoạn trừ được bằng cách tạm thời (Tadaṅgapahāna) và quả của Chỉ tịnh (*Samatha*) đoạn trừ được bằng cách lấn át (*Vikkhambhapahāna*), còn phiền não bậc thô thể hiện sự vượt qua vi phạm thân hay khẩu gọi là Phiền não loại thô (*Vītikkamakilesa*) sẽ có thể đoạn trừ được trong giai đoạn giới bằng cách gìn giữ thân và khẩu không làm khổ kẻ khác.

Khi xuất hiện Tham dục tâm của hành giả tức thì sẽ nhận biết ưa thích và có thể từ bỏ để tâm tiếp tục tánh đi đang nhận biết trước, cho nên mới nhận biết Tham dục, do đó hành giả nên chú niệm "Ưa thích à" không nên kéo

tâm trở về nhận biết tánh đi, hành giả cũng không nên chọn nhận biết đối tượng cần trong lúc hành pháp, cho nên từ bỏ tâm biết rõ bất cứ đối tượng nào mà có thể là Thân, thọ, tâm hay tham dục v.v... bởi vì trạng thái của tâm sẽ nhận biết đối tượng hiện rõ cả sáu lộ môn chỉ có một đối tượng trong mỗi sát na. Như trong kinh phụ giải Thanh Tịnh Đạo nói rằng:

Yathāpākaṭaṃ vipassanābhiniveso.[156]

"Nên tiến hành Minh sát theo đối tượng hiện rõ"

Hơn nữa, tham dục là một loại sở hữu gọi là Tham (*Lobha*) có trạng thái luôn luôn hợp với tâm, trong nhóm này chỉ rõ trực tiếp đến tham dục chính là sở hữu, bởi vì tham dục nổi bật rõ trong một sát na nào sẽ có sức mạnh hơn sở hữu khác, nhưng trong nhóm Quán tâm (*Cittānupassanā)* mục đích chính là tâm, vì tâm là nền tảng quan trọng cho sở hữu dựa vào sanh lên. Như có câu Phật ngôn rằng: *Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā*[157] (Pháp thực tính [là sở hữu] có tâm dẫn dắt, có tâm là chủ, thành tựu do tâm). Như vậy sự nhận biết rằng: "Ưa thích à" có thể nói trong quán tâm hay quán pháp cũng được, tùy thuộc tâm hay sở hữu chủ yếu trong lúc đó.

---

[156] Visuddhi.ṭī.2.432

[157] Khu.dha.25.1.15

Ngoài ra, khi hành giả quán xét biết tham dục v.v... cho đến khi nào yên lặng theo sự nhận biết một lần hay nhiều lần tùy theo, nên quán xét tâm trong sạch không có tham dục nhận biết rằng: "Biết à" tức là biết có tâm trong sạch hiện hữu, hành giả không cần thiết phải nhận biết rằng: "Biết á" nên nhận biết trong lúc tánh này nổi bật rõ mà thôi.

Nhân sanh của tham dục tức là Phi như lý tác ý (*Ayonisomanasikāra*) có nghĩa là sự để tâm không khôn khéo trong đối tượng mình ưa thích thỏa mãn là hài lòng trong tham dục, như hình dáng mặt mũi của giới tính đối diện, đối tượng như vậy gọi là tướng tốt thuộc về thứ mồi phiền não làm cho si mê ưa thích và bị tâm dẫn dắt theo ham muốn của mỗi hạng người ưa thích, như sắc, thinh, hương, vị hay xúc. Như đức Phật thuyết giảng trong Kinh *Āhāra* rằng:

> *Atthi bhikkhave subhanimittam. Tattha ayonisomanasikārabahulīkāro. Ayamāhāro anuppannassa vā kāmacchandassa uppādāya uppannassa vā kāmacchandassa bhiyyobhāvāya vepullāya.*[158]

[158] Saṃ.mahā.19.232.91

"Này các Tỳ khưu, sự để tâm không khéo trong tướng tốt thường xuyên này, là nhân cho tham dục chưa sanh được sanh khởi hay tham dục đã sanh được tăng trưởng thêm."

Hành giả thiếu chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, khi gặp đối tượng tốt đẹp suy nghĩ không như lý tác ý cho rằng khả ái, có tà tư duy cho là thường, lạc điều khiển được, trong khi đó nên quán xét biết không như lý tác ý ấy: "Biết à" tức là biết có pháp thực tính như vậy hiện khởi trong tâm.

Nhân đoạn trừ hay cách chấm dứt tham dục tức là Như lý tác ý (*Yonisomanasikāra*) có nghĩa là sự để tâm khôn khéo chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, khi chánh niệm sanh lên cùng với tâm thiện và thực hiện cùng một lúc với nhau, tham dục không sanh khởi được, cho dù trong lúc hành pháp nhận biết rằng tham dục xảy ra sanh khởi trong tâm cũng nên nhận biết rằng: "Ưa thích à" sự quán xét biết như vậy là sự đoạn trừ tham dục hiện khởi trong lúc đó, do Như lý tác ý tức là Minh sát, hành giả nên hiểu rằng tham dục diệt mất do sức mạnh của Minh sát, sự hiểu như vậy gọi là Sự biết rõ nhân đoạn trừ tham dục chính là Minh sát. Ngoài ra, Như lý tác ý ở đây còn là sự quán xét Minh sát, tâm hiểu biết rõ tam tướng thêm một bậc nữa có nghĩa là trong khởi đầu hành giả thấy rõ, biết rõ tam tướng của danh sắc trong sát na

hiện tại do tiến hành chánh niệm, khi đó tâm có sự tiến triển tốt, do sức mạnh của định và tuệ cũng có thể quán xét biết Minh sát tâm thấy rõ, biết rõ tam tướng thêm được nữa, cho dù trong kinh Đạo Vô Ngại Giải và chú giải cũng giải thích rằng:

Rūpārammaṇatā cittaṃ uppajjitvā bhijjati. Taṃ ārammaṇaṃ paṭisaṅkhātassa cittassa bhaṅgaṃ anupassati.[159]

"Tâm nhận cảnh sắc để sanh lên rồi diệt mất, hành giả nhận biết cảnh ấy rồi [diệt mất] quán xét sự diệt của tâm ấy."

Tenāhu porāṇā ñāṇañca ubho vipassatīti.[160]

"Do đó bậc thầy giáo thọ sư thời trước nói rằng: 'Thấy rõ, biết rõ thứ tuệ đã biết với cả hai loại tuệ'"

Sự đoạn trừ tham dục như đã nói thuộc công việc của Minh sát, diệt trừ mồi phiền não bằng sự đoạn trừ tạm thời từ từ cho đến khi đoạn trừ được hết hoàn toàn. Trong kinh chú giải[161] nói đến cách làm cho tham dục giảm nhẹ xuống có sau loại là:

---

[159] Khu.paṭi.31.51.59

[160] Paṭisaṃ.a.1.277

[161] Dī.a.2.393

1. Được biết cảnh xảy ra không hoàn mỹ, không khả ý gồm có tử thi hay 32 thể trược cho thấy rằng thân của con người là thứ đáng gốm, bất tịnh, kết quả làm cho tham dục yên lặng được tạm thời.
2. Sự tiến hành bất tịnh xem tử thi hay quán xét 32 thể trược, kết quả làm cho tham dục yên lặng được lâu cho đến khi hành giả chứng được định thiền.
3. Thu thúc các căn không tiếp xúc điều ưa thích của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, kết quả làm cho tham dục không sanh khởi được, vì không có vật thực tức là Sắc, thinh v.v... đáng ưa thích.
4. Biết tiết độ trong vật thực, kết quả làm cho tham dục trong vật thực không còn, nếu hành giả không biết tiết độ trong vật thực cũng sẽ phát sanh sự ham muốn trong vị vật thực tăng thêm, cho nên thọ lãnh dùng vật thực vừa đủ tức là khi dùng vật thực còn 4 hay 5 miếng nữa là no nên ngưng lại để uống nước vào là vừa.
5. Thấy đức tính tốt từ bỏ được tham dục, có thể dựa vào lời dạy và ví dụ trong sự thực hành.
6. Lời nói hợp với hành, liên hệ tử thi 32 thể trược hay không chấp thủ trong tự ngã.

Như lý tác ý được giải thích ở đây, nói theo chú giải của Kinh Đại Niệm Xứ nhấn mạnh sự hành pháp một cách trực tiếp, đôi khi nói để suy nghĩ quán xét tìm nhân quả

với tuệ niệm, khi ai hiểu nghiệp và quả của nghiệp do sự quán xét một cách khôn khéo trong sự thực hành tốt. Như đức Phật dạy rằng:

> *Ye keci bhikkhave dhammā kusalā kusalabhāgiyā kusalapakkhikā, sabbe te yonisomanasikāramūlakā yonisomanasikārasamosaraṇā. Yonisomanasikāro tesaṃ dhammānaṃ aggamakkhāyati.*[162]

"Này các Tỳ khưu, bất cứ các thiện pháp nào thuộc về thiện, các pháp ấy có Như lý tác ý là nguyên nhân gọi là Như lý tác ý. Như lý tác ý hiện rõ hơn các pháp ấy."

Do đó kinh này liên hệ với pháp hành. Như vậy, Như lý tác ý gọi là sự phát triển Tuệ minh sát hợp với chánh niệm và là yếu tố quan trọng trong sự tác chứng pháp. Như ý nghĩ trong kinh Trung bộ nói rằng:

> *Dve kho āvuso paccayā sammādiṭṭhiyā uppādāya. Parato ca ghoso yoniso ca manasikāro. Ime kho āvuso paccayā sammādiṭṭhiyā uppādāya.*[163]

"Này Hiền giả, hai loại duyên làm cho sanh chánh kiến (Tuệ minh sát và Đạo tuệ) là: Sự lắng nghe từ người khác và Như lý tác ý.

---

[162] Saṃ.mahā.19.212.82

[163] Ma.mū.12.452.407

Này Hiền giả, hai duyên này làm cho phát sanh chánh kiến."

Cho dù trong kinh chú giải và phụ chú giải cũng có giải thích lời này liên hệ với sự tiến hành Minh sát như sau:

Yoniso manasikārāti tesaṃ tesaṃ dhammānaṃ sabhāvapariggaṇhanādinā yathāvuttena upāyena pavattamanasikārā.[164]

"Cụm từ *Yoniso manasikārā* (Như lý tác ý) tức là tác ý thực hành theo cách đã nói cho có sự quán xét tánh của các pháp ấy."

Yoniso manasikāro nāma upāyamanasikāro pathamanasikāro. Anicce aniccanti vā dukkhe dukkhanti vā anattani anattāti vā asubhe asubhanti vā manasikāro.[165]

"Phương pháp tác ý chân chánh gọi là *Yoniso manasikāro* (Như lý tác ý) tức là tác ý vô thường trong pháp vô thường, tác ý khổ trong pháp khổ, tác ý vô ngã trong pháp vô ngã."

Yoniso manasikāro nāma kusalādīnaṃ taṃtaṃsabhāvarasalakkhaṇādikassa yāthāvato avabujjhanavasena uppanno

---

[164] Netti.a.trang 60

[165] Dī.a.2.254

ñāṇasampayuttacittuppādo. So hi aviparītamanasikāratāya yoniso manasikāroti vutto. Tadābhogatāya āvajjanāpi taggatikā eva.[166]

"Tâm hợp với tuệ sanh lên thấy rõ, biết rõ, thực tính, chức năng và tam tướng v.v... đó của tâm bất thiện v.v... Thực ra gọi là Như lý tác ý do tác ý chân chánh, cho dù Tâm khai môn cũng có sự diễn tiến như Tâm đổng lực ấy do phát sanh cùng với Tâm đổng lực."

Nhân vô sanh của tham dục tức là phương pháp làm cho đoạn diệt tham dục một cách tuyệt đối với sự tiến hành A ra hán đạo cụ thể là Tu đà hườn có thể diệt trừ được tham dục, mặc dù còn có khả ái trong dục cũng không phạm giới thứ ba là ham muốn vợ của người khác, Tư đà hàm có khả năng diệt trừ tham dục thô, A na hàm có khả năng diệt trừ tham dục trong cả năm dục trưởng dưỡng thọ trì tám giới, nhưng vẫn còn vui mừng trong Tham sắc (*Rūparāga*) và Tham vô sắc (*Arūparāga*) tức là Thiền sắc giới (*Rāpajhāna*) và Thiền vô sắc (*Arūpajhāna*). Còn vị A ra hán có khả năng diệt trừ Tham sắc (*Rūparāga*) và Tham vô sắc (*Arūparāga*) với A ra hán đạo mới biết nhân vô sanh của tham dục thuộc A ra hán đạo, còn hành giả chưa chứng được A ra hán cũng biết rõ nhân

[166] Dī.ṭī.2.407

vô sanh của tham dục với Trí văn (*Sutamayapaññā*) hay Trí tư (*Cintāmayapaññā*).

Khi tham dục tích lũy trong dòng tâm bị diệt trừ với đạo tuệ cho đến khi hết hoàn toàn, hành giả cũng sẽ chứng được A ra hán vô sanh nữa, do sự không từng quen thuộc của tâm hay phiền não tùy miên xảy ra bị diệt trừ một cách hoàn toàn không còn sanh trở lại nữa.

Byāpāda *(Sân hận)*

1. *Santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ atthi me ajjhattaṃ byāpādoti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ natthi me ajjhattaṃ byāpādoti pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca uppannassa byāpādassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

1. Lại nữa, khi nội tâm có Sân hận, biết rõ nội tâm có Sân hận. Khi nội tâm không có Sân hận, biết rõ nội tâm không có Sân hận.
2. Hơn nữa, sân hận chưa sanh sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Sân hận].

3. Sân hận đã sanh khởi sẽ diệt trừ được với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân đoạn diệt Sân hận].
4. Sân hận đã diệt trừ sẽ không sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân vô sanh của Sân hận].

Tâm của con người nói chung khi tiếp xúc với điều không ưa thích cũng sẽ phát sanh sự không hài lòng (Bất mãn), sau đó phát sanh lộ tâm trong sự cự tuyệt theo thứ tự, như là sự bất bình (*Paṭigha*), sự nóng giận (*Kodha*), sự thù hằn (*Dosa*) và sự sân hận (*Byāpāda*), sự sân hận thuộc hành vi của tâm diễn ra trong sự căm giận oán thù, bất bình trong tâm như núi lửa thiêu cháy.

Thông thường sân hận này là phát sanh từ sự nóng giận và chi pháp của sân hận cũng là Sở hữu sân (*Dosacetasika*). Như vậy sân hân ở đây không có nghĩa chỉ là nóng giận, nhưng còn có ý nghĩa đến trạng thái lộ tâm trong sự cự tuyệt tất cả, như là sự không hài lòng, sự bực bội, sự bất bình, sự thù hằn và sự sân hận do có chi pháp tương tự, hành giả nên quán xét biết sân hận theo thực tính trước cho vững chắc rằng: "Không ưa thích à" "Bực bội à" "Nóng giận à" v.v...

Nhân sanh của sân hận tức là Phi như lý tác ý (Ayonisomanasikāra) hay tác ý không khôn khéo trong đối tượng mình không ưa thích, không khả ái trong sân hận, trong lúc đó nên quán xét biết Phi như lý tác ý rằng:

"Biết à" do biết có pháp thực tính như vậy hiện khởi trong tâm.

Nhân diệt trừ hay phương pháp chấm dứt sân hận tức là Như lý tác ý (*Yonisomanasikāra*) với sự tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, khi chánh niệm đồng sanh cùng một lúc với tâm thiện, sân hận không sanh lên được, cho dù trong lúc hành giả suy nghĩ đến vấn đề mình bất bình cũng nên nhận biết rằng: "Nóng giận à" sự nhận biết như vậy là sự diệt trừ sân hận hiện có trong lúc ấy với Như lý tác ý tức là Minh sát (*Vipassanā*). Hành giả nhận biết rằng; diệt trừ sân hận do sức mạnh của Minh sát, sự nhận biết như vậy gọi là biết rõ nhân diệt trừ sân hận là Minh sát, nếu hành giả có thể diệt trừ sân hận được bằng Minh sát một cách như thật, tiếp đến sẽ suy nghĩ vấn đề mình bất bình, nóng giận liên hệ với vấn đề mình bất bình sẽ không sanh lên, do nóng giận bị diệt trừ bằng Minh sát. Ngoài ra, Như lý tác ý ở đây còn gọi là Quán tâm minh sát để thấy rõ, biết rõ tam tướng như đã nói trong Tham dục.

Sự diệt trừ sân hận là công việc của Minh sát diệt trừ hẳn mồi phiền não bằng cách diệt trừ tạm thời từ từ cho

đến khi diệt trừ được hoàn toàn. Kinh chú giải[167] nói đến sau cách làm cho sân hận giảm nhẹ xuống là:

1. Biết được đối tượng tâm từ phát sanh nghĩa là bắt đầu tiến hành phát triển tâm từ là pháp thực tính đối nghịch.
2. Tiến hành phát triển tâm từ nghĩa là làm cho tâm từ phát triển mạnh lên là phương tiện đưa đến giới phạm thiên là nơi trú của tâm, duy trì thương xuyên cho đến khi thuần thục.
3. Quán xét chúng sanh có nghiệp là của mình nghĩa là suy xét nghiệp của mình và nghiệp của người khác, mỗi người đều có nghiệp là của riêng mình, ai làm khổ ta chỉ là động cơ thức đẩy của hành động, như vậy không có họ cũng có thể là người khác, hay không có liên quan đến người khác cũng có thể xảy ra nguyên nhân làm cho đau khổ hay mất tài sản v.v...
4. Quán xét thấy tội lỗi của sân hận và lợi ích của tâm từ nghĩa là sân hận như lửa thiêu đốt, làm cho mình và người khác bồn chồn lo lắng, còn tâm từ là mong muốn sự tốt đẹp đến với người khác có sự an lạc giống như mình, làm cho mình và người khác có sự yên vui thanh tịnh.

---

167 Dī.a.2.394

5. Thấy đức tính tốt diệt trừ được sân hận có thể dựa vào lời dạy và ví dụ trong sự thực hành.
6. Lời nói thích hợp cho sự thực hành, liên hệ đến sự diệt trừ sân hận.

Nhân vô sanh của sân hận nghĩa là phương pháp đưa đến sự diệt trừ sân hận một cách quyết liệt tiến hành đến bậc A na hàm đạo, bậc A na hàm có sự biết rõ nhân vô sanh của sân hận.

Thīnamiddha *(Hôn trầm và thụy miên).*

1. *Santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ atthi me ajjhattaṃ thinamiddhanti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ natthi me ajjhattaṃ thinamiddhanti pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa thinamiddhassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca uppannassa thinamiddhassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

1. Khi nội tâm có Hôn trầm thụy miên, biết rõ nội tâm có Hôn trầm thụy miên. Khi nội tâm không có hôn trầm thụy miên, biết rõ nội tâm không có Hôn trầm thụy miên.

2. Hơn nữa, Hôn trầm thụy miên chưa sanh sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Hôn trầm thụy miên].
3. Hôn trầm thụy miên đã sanh khởi sẽ diệt trừ được với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân diệt trừ hôn trầm thụy miên].
4. Hôn trầm thụy miên đã bị diệt trừ sẽ không sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân vô sanh của Hôn trầm thụy miên].

Đức Phật giải thích Hôn trầm thụy miên trong *Saṃyuttanikāya Kāyasutta*[168] sự chán nản (*Arati*), sự mệt mỏi (Tandī), uể oải (Vijambhitā), sự mệt vì vật thực (*Bhattasammado*) và tâm ủ rũ (*Cetaso sīnattaṃ*) thuộc trạng thái tâm hôn trầm thụy miên không thích hợp cho công việc hành thiện pháp, hành giả nên quán xét biết hôn trầm thụy miên rằng: "Buồn ngủ à".

Nhân sanh của hôn trầm thụy miên nghĩa là Phi như lý tác ý (*Ayonisomanasikāra*) hay tác ý không khôn khéo trong sự chán nản điều mình không ưa thích không hài lòng là khả ái trong hôn trầm thụy miên trong lúc đó, nên quán xét biết Phi như lý tác ý rằng: "Biết à" do biết có pháp thực tính này hiện khởi trong tâm.

---

168 Saṃ.mahā.19.183.59

Nhân diệt trừ hay ngăn chặn hôn trầm thụy miên nghĩa là Như lý tác ý (*Yonisomanasikāra*) với sự tiến hành niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, khi niệm đồng sanh cùng một lúc với tâm thiện, hôn trầm thụy miên không sanh lên được, cho dù trong lúc hành giả suy nghĩ đến vấn đề mình hôn trầm thụy miên cũng nên nhận biết rằng: "buồn ngủ à" sự nhận biết như vậy gọi là sự diệt trừ hôn trầm thụy miên hiện trong lúc ấy với Như lý tác ý tức là Minh sát (*Vipassanā*). Hành giả nên hiểu rằng diệt trừ hôn trầm thụy miên do sức mạnh của Minh sát, sự hiểu như vậy gọi là sự biết rõ nhân diệt trừ hôn trầm thụy miên là Minh sát.

Sự diệt trừ hôn trầm thụy miên là việc làm của Minh sát diệt trừ hẳn mồi phiền não bằng cách diệt trừ tạm thời từ từ cho đến diệt trừ được hoàn toàn. Trong kinh chú giải[169] nói đến Như lý tác ý hợp với tinh cần có ba là:

1. *Ārambhadhātu*: Bước đầu suy xét tinh cần chuẩn bị để hành pháp cho đến khi hành pháp bằng sự tiến hành Niệm xứ.
2. *Nikkamadhātu*: Sự tinh cần có sức mạnh để cho vượt khỏi sự chán nản trong lúc hành pháp.
3. *Parakkamadhātu*: Sự tinh cần có nhiều sức mạnh nhất là đưa đến chứng đắc Đạo Quả Níp-bàn. Không

[169] Dī.a.2.395

từ bỏ công việc khi chưa chứng đắc trở thành bậc Thánh nhân.

Ngoài ra còn phải thể hiện phương pháp làm cho hôn tầm thụy miên giảm xuống, trong kinh chú giải nói có 6 phương pháp là:

1. Biết được tội lỗi của sự dùng nhiều.
2. Thay đổi oai nghi tức là trong lúc ngồi tham thiên buồn ngủ, nên đứng dậy đi kinh hành.
3. Nhớ đến ánh sáng tức là suy nghĩ đến ánh sáng của mặt trăng, ngọn lửa hay ngọn đuốc trong lúc giữa đêm, hay nghĩ đến ánh sáng mặt trời ban ngày.
4. Ở nơi sáng sủa.
5. Thấy đức tính tốt diệt trừ được hôn trầm thụy miên có thể dựa vào lời dạy và ví dụ trong sự thực hành.
6. Lời nói thích hợp cho sự thực hành, liên hệ đến sự diệt trừ hôn trầm thụy miên.

Nhân vô sanh của hôn trầm thụy miên nghĩa là phương pháp đưa đến sự diệt trừ được hôn trầm thụy miên một cách kiên quyết tiến hành đến bậc A ra hán đạo, bậc A ra hán có sự biết rõ nhân vô sanh của hôn trầm thụy miên.

Uddhaccakukkucca *(Bồn chồn phóng dật).*

1. *Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ atthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccanti pajānāti.*

Asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ natthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccanti pajānāti.

2. *Yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

1. Khi nội tâm có sự bồn chồn phóng dật, biết rõ nội tâm có sự bồn chồn phóng dật. Khi nội tâm không có sự bồn chồn phóng dật, biết rõ nội tâm không có sự bồn chồn phóng dật.
2. Sự bồn chồn phóng dật chưa sanh sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của sự bồn chồn phóng dật].
3. Sự bồn chồn phóng dật đã sanh khởi sẽ diệt trừ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân diệt trừ sự bồn chồn phóng dật].
4. Sự bồn chồn phóng dật đã bị diệt trừ sẽ không sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân vô sanh của sự bồn chồn phóng dật].

Nhân sanh của Sự bồn chồn phóng dật tức là Phi như lý tác ý (*Ayonisomanasikāra*) có nghĩa là tác ý không khôn khéo, tâm không yên tĩnh điều đáng hài lòng trong

lúc đó nên quán xét biết Phi như lý tác ý rằng: "Biết à" do biết có pháp thực tính này hiện khởi trong tâm.

Nhân diệt trừ hay phương pháp chấm dứt sự bồn chồn phóng dật tức là Như lý tác ý (*Yonisomanasikāra*) với sự tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, khi chánh niệm đồng sanh cùng một lúc với tâm thiện, sự bồn chồn phóng dật không sanh lên được, cho dù trong lúc hành giả phát sanh sự bồn chồn phóng dật cũng nên nhận biết rằng: "phóng dật à" hay "bồn chồn à" sự nhận biết như vậy gọi là sự diệt trừ sự bồn chồn phóng dật hiện trong lúc ấy với Như lý tác ý tức là Minh sát (*Vipassanā*). Hành giả nên nhận biết rằng diệt trừ sự bồn chồn phóng dật với sức mạnh của Minh sát, sự hiểu như vậy gọi là thấy rõ, biết rõ nhân diệt trừ sự bồn chồn phóng dật tức là Minh sát.

Sự diệt trừ sự bồn chồn phóng dật là việc làm của Minh sát diệt trừ hẳn mồi phiền não bằng sự diệt trừ tạm thời từ từ cho đến khi diệt trừ được hoàn toàn. Trong kinh chú giải[170] nói đến cách làm cho sự bồn chồn phóng dật giảm xuống có 6 là:

[170] Dī.a.2.395

1. Học pháp căn bản cho nhiều, kết quả là có sự phóng dật ít liên hệ pháp căn bản và tin chắc chắn điều hành của mình không gặp khó khăn bực bội.
2. Câu hỏi hoài nghi liên hệ với Luật hiểu cho rõ ràng.
3. Thọ trì Luật một cách đầy đủ không có hoài nghi.
4. Kết hợp lời chỉ dạy từ các bậc trưởng lão.
5. Thấy đức tính tốt nghiêm chỉnh luật như Ngài Upāli có khả năng chỉ dạy và ví dụ trong sự thực hành.
6. Lời nói thích hợp cho sự thực hành, liên hệ đến sự bồn chồn phóng dật.

Nhân vô sanh của sự bồn chồn phóng dật tức là phương pháp diệt trừ được sự phóng dật một cách kiên quyết tiến triển A ra hán đạo, bậc A ra hán thấy rõ, biết rõ nhân vô sanh của sự bồn chồn phóng dật. Còn sự bồn chồn sẽ diệt trừ được một cách kiên quyết do A na hàm đạo, bậc A na hàm thấy rõ, biết rõ nhân sanh của sự bồn chồn.

Vicikicchā *(Hoài nghi)*

1. *Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ atthi me ajjhattaṃ vicikicchāti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ natthi me ajjhattaṃ Vicikicchāti pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti, tañca pajānāti.*

3. *Yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

1. Khi nội tâm có Hoài nghi, biết rõ nội tâm có Hoài nghi. Khi nội tâm không có Hoài nghi, biết rõ nội tâm không có Hoài nghi.
2. Hơn nữa, Hoài nghi chưa sanh sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Hoài nghi].
3. Hoài nghi đã sanh khởi sẽ được diệt trừ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân diệt trừ hoài nghi].
4. Hoài nghi đã bị diệt trừ sẽ không sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân vô sanh của Hoài nghi].

Nhân sanh của hoài nghi tức là Phi như lý tác ý (Ayonisomanasikāra) có nghĩa là tác ý không khôn khéo trong ân đức Phật v.v... thuộc tánh dễ hoài nghi là khả ái trong hoài nghi, trong lúc đó nên quán xét biết Phi như lý tác ý rằng: "Biết à" do biết có pháp thực tính này hiện khởi trong tâm.

Nhân diệt trừ hay phương pháp chấm dứt hoài nghi tức là Như lý tác ý (*Yonisomanasikāra*) với sự tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, khi niệm đồng sanh cùng một lúc với tâm thiện, sự hoài nghi

không sanh lên được, cho dù trong lúc hành giả phát sanh sự hoài nghi cũng nên nhận biết rằng: "Hoài nghi à" sự nhận biết như vậy gọi là sự diệt trừ sự hoài nghi hiện trong lúc ấy với Như lý tác ý tức là Minh sát (*Vipassanā*). Hành giả nên hiểu rằng diệt trừ sự hoài nghi với sức mạnh của Minh sát, sự hiểu như vậy gọi là thấy rõ, biết rõ nhân diệt trừ sự hoài nghi tức là Minh sát.

Sự diệt trừ sự hoài nghi là việc làm của Minh sát diệt trừ hẳn mồi phiền não bằng sự diệt trừ tạm thời từ từ cho đến khi diệt trừ hẳn hoàn toàn. Trong kinh chú giải[171] nói đến cách làm cho sự hoài nghi giảm xuống có 6 là:

1. Siêng năng học nhiều nền tảng pháp sẽ làm cho sự hoài nghi liên hệ nền tảng pháp giảm xuống.
2. Câu hỏi hoài nghi liên hệ với Tam bảo hiểu cho rõ ràng.
3. Thọ trì Luật một cách đầy đủ không có hoài nghi.
4. Khuyến khích cho có niềm tin trong tam bảo.
5. Thấy đức tính tốt có nhiều niềm tin luật như Ngài *Vakkali* có khả năng chỉ dạy và ví dụ trong sự thực hành.
6. Lời nói thích hợp cho sự thực hành, liên hệ đến sự hoài nghi.

---

171 Dī.a.2.395

Nhân vô sanh của sự bồn chồn phóng dật tức là phương pháp diệt trừ hoài nghi một cách kiên quyết tiến triển đến bậc Tu đà hườn đạo, bậc Thánh nhân Tu đà hườn đạo thấy rõ, biết rõ nhân vô sanh của hoài nghi tức là bậc Tu đà hườn đạo.

Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

"Như vậy, Tỳ khưu sống:-

- Quán pháp trên nội pháp.
- Quán pháp trên ngoại pháp.
- Quán pháp trên cả nội pháp ngoại pháp.
- Quán thực tính sanh lên trên pháp.

- Quán thực tính diệt mất trên pháp.
- Quán thực tính cả sanh lên, diệt mất trên pháp.

Lại nữa, chánh niệm của vị ấy hiện rõ chỉ có pháp, do tăng trưởng tuệ và niêm, vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến, và không chấp thủ một vật gì ở đời.

Này các Tỳ khưu, với sự thực hành như vậy, vị Tỳ khưu ấy gọi là sống quán pháp trên pháp tức là năm pháp triền cái liên hệ pháp thực tính."

Chấm dứt nhóm pháp triền cái.

NHÓM PHÁP UẨN (QUÁN PHÁP UẨN)

Upādānakhandha (Thủ uẩn)

Puna caparaṃ bhikkhu bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu. Kathañca pana *bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.*

"Lại nữa này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu quán pháp trên pháp là năm pháp thủ uẩn. Thế nào là vị Tỳ khưu quán pháp trên pháp là năm pháp thủ uẩn?"

Thứ có sự sống và không có sự sống ở đời đều hiểu với nhau đó là con người, chúng sanh v.v... là sự thật thuộc về chế định, nhưng sự thật hiểu sâu hơn tất cả chỉ có năm uẩn thuộc về Danh và Sắc gộp chung với nhau thành nhóm, ví chiếc xe gồm nhiều thứ phụ tùng, như lốp xe, bánh xe, chỗ ngồi, máy xe, bình điện xe, thùng xe và ví như nhà là nơi hội họp của mái nhà, cột nhà, nền nhà v.v... Đúng với ý nghĩa như sau:

Kiṃ nu sattoti paccesi
māra diṭṭhigataṃ nu te
suddhasaṅkhārapuñjoyaṃ
nayidha sattupalabbhati.

Yathā hi aṅgasambhārā
hoti saddo ratho iti
evaṃ khandhesu santesu
hoti sattoti sammuti.

Dukkhameva hi sambhoti
dukkhaṃ tiṭṭhati veti ca
nāññatra dukkhā sambhoti
nāññaṃ dukkhā nirujjhati.[172]

"Này Ác ma, ngươi tà kiến tin có chúng sanh hay chế định chúng sanh này chỉ toàn là hành uẩn, trong hành uẩn này sẽ không tìm thấy thân chúng sanh.

Ví như chiếc xe khi được gộp chung lại với nhau rồi chế định là xe như thế nào, các uẩn cũng có chế định là chúng sanh như thế ấy.

Thực ra có khổ, khổ trụ và khổ diệt, ngoài ra khổ không có chúng sanh sanh khởi, ngoài ra khổ không có chúng sanh diệt."

Đức Phật muốn cho hiểu rõ sự thật của đời sống trong mức độ tận cùng chỉ còn lại là năm uẩn, mới thuyết giảng sự tiến hành Niệm xứ nhóm uẩn để diệt trừ sự chấp thủ trong thân, khi hành giả hiểu biết rõ kết cấu thân thể của

[172] Saṃ.sa.15.171.163

mình cũng sẽ hết vô minh, rồi tùy miên chờ tạo dựng khổ cũng bị diệt trừ hoàn toàn, cuối cùng chứng quả giải thoát một cách thật sự.

Khandha dịch là Nhóm, uẩn có nghĩa là sự kết hợp của danh sắc, chia ra thành quá khứ, hiện tại hay vị lai, nội hay ngoại, thô hay tế, xấu hay tốt, xa hay gần, còn *Upādāna* (Thủ) có nghĩa là sự chấp thủ là ta, của ta, thủ uẩn là nhóm danh sắc là duyên cho sự chấp thủ.

Thủ uẩn có năm là:

1. Sắc: Vật chất hay nguyên tử nhỏ bên trong thân với nhân bên trong và bên ngoài gồm có sự lạnh, sự nóng, sự đói, sự khát và sự xúc chạm của muỗi, ruồi, châu chấu, bọ xít có nghĩa là cả bốn chất gồm có Chất đất, chất nước, chất lửa và chất gió, cùng với sắc dựa vào cả bốn chất (*Upādāya-rūpa*) gồm có Màu sắc, âm thanh v.v... hợp với nhau thuộc thành phần của thân hay vật chất đồ vật.
2. Thọ: Trạng thái nhận biết là cảm thọ lạc, cảm thọ khổ hay cảm thọ xả, tâm làm việc tiếp nhận biết như thế nào.
3. Tưởng: Trạng thái nhận biết nhớ lại được là Màu vàng, màu đỏ, màu trắng v.v... làm chức năng nhận biết là cái gì.

4. Hành: Trạng thái hành động có nghĩa là sự chăm chú và pháp thực tính nơi tâm khác đồng sanh với tâm là Tham, sân v.v...
5. Thức: Trạng thái nhận biết đối tượng thông qua sáu môn, như sự thấy, sự nghe, biết mùi, nếm vị, xúc chạm và vấn đề suy nghĩ.

Ví dụ như khi đọc sách thức hay tâm làm việc đọc thấy chữ thông qua mắt, tưởng làm việc nhớ lại được ý nghĩa ấy, thọ làm việc tiếp nhận là cảm nhận tốt, xấu hay bình thản trong điều đang đọc, hành làm việc chăm chú đọc tiếp theo hay ngưng đọc, hay chú thích để đọc thêm.

Sự trình bày Uẩn của đức Phật này có mục đích để công bố là vô ngã (*Anatta*), như trong thời đức Phật có nhiều chủ thuyết tin rằng tự ngã (*Atta*) hay bản ngã có ở chúng sanh và thực vật thuộc về danh pháp thường tồn không chết, cho dù chúng sanh đã chết cũng đi lang thang tái sanh lại, vài chủ thuyết nói rằng cở nhỏ bằng nguyên tử có ở tim, một số nói cở bằng thân thể, khi thân nhỏ bản ngã cũng nhỏ, khi thân lớn bản ngã lớn theo, vài chủ thuyết chỉ thấy một cở không có thay đổi theo sự lớn của thân, thường ra khỏi thân khi chúng sanh ngủ, vài chủ thuyết phản đối chủ thuyết khác rằng bản ngã là sắc không phải danh, nhưng đức Phật thuyết giảng năm uẩn phân chia thành sắc và danh sanh lên theo nhân duyên

gọi là Y tương sinh (*Paṭiccasamuppāda*) nhóm uẩn này vô ngã và ngoài cả năm uẩn không có tự ngã.

Vấn đề hiểu biết năm uẩn là hiểu biết đến vô ngã một cách trực tiếp, bởi vì chỉ có uẩn diễn tiến theo nhân duyên không có tự ngã hay thân ta, của ta, nam hay nữ, tà tư duy cho rằng có tự ngã gọi là Kiến ngã (*Attadiṭṭhi*) hay Thân kiến (*Sakkāyadiṭṭhi*) chia thành 10 loại, chia năm uẩn ra được mỗi loại có bốn là Sắc là tự ngã (*Rūpaṃ attā*), Tự ngã có sắc (*Rūpavā attā*), Sắc có trong tự ngã (*Attani rūpaṃ*) và Tự ngã có trong sắc (*Rūpasmiṃ attā*) v.v...

Nền tảng pháp của đức Phật chủ yếu sự phát triển của năm uẩn theo nhân duyên, khi không có nhân duyên, năm uẩn cũng không sanh lên được, nhân sanh của sắc nói trong kinh Thanh Tịnh Đạo[173] có bốn loại là:

1. *Avijjā* (Vô minh): Sự không biết rằng sắc biến đổi là khổ, vô ngã, hay tà kiến cho rằng sắc thường tồn, là lạc, điều khiển được.
2. *Taṇhā* (Ái): Khả ái trong sắc.
3. *Kamma* (Nghiệp): Nghiệp thiện và nghiệp bất thiện làm cho phát sanh sắc đa dạng.

---

173 Visuddhi.2.301-2

4. *Āharā* (Vật thực): Thứ làm cho phát sanh quả chia thành là:

- *Kabaḷikārāhāra* (Thô thực): Vật thực là cơm làm cho phát sanh nhóm uẩn liên hệ với cơm.
- *Phassāhāra* (Xúc thực): Vật thực là xúc làm cho phát sanh ba thọ.
- *Manosañcetanāharā* (Tự niệm thực): Vật thực là tác ý (Phước và tội) làm cho phát sanh tam giới là Dục giới, sắc giới và vô sắc giới.
- *Viññāṇāhara* (Thức thực): Vật thực là thức làm cho phát sanh Danh sắc trong lúc tái sanh.

Nhân sanh của 3 danh (Thọ, Tưởng, Hành) có bốn loại là Vô minh, Ái, Nghiệp và Xúc, còn nhân sanh của bốn loại danh là (Thức cũng có bốn loại là Vô minh, Ái, Nghiệp và Danh sắc.

Phương pháp thực hành

Idha bhikkhave bhikkhu

1. *Iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo.*
2. *Iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo.*
3. *Iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo.*

4. *Iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo.*
5. *Iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo.*

"Tỳ khưu trong tôn giáo này hẳn biết rõ rằng:

1. Này là sắc, sự sanh của sắc có như thế này, sự diệt của sắc có như thế này.
2. Này là thọ, sự sanh của thọ có như thế này, sự diệt của họ có như thế này.
3. Này là tưởng, sự sanh của tưởng có như thế này, sự diệt của tưởng có như thế này.
4. Này là hành, sự sanh của hành có như thế này, sự diệt của hành có như thế này.
5. Này là thức, sự sanh của thức có như thế này, sự diệt của thức có như thế này."

Hành giả quán xét biết hơi thở vào ra, hẳn biết rõ rằng hơi thở chỉ là khối sắc chuyển động liên hệ với thân, không phải ta, của ta, nam hay nữ, hơi thở không phải ta và không có ta trong hơi thở, ngoài ra hơi thở có tánh vô thường, khi sanh lên rồi diệt đi theo tự nhiên, hơi thở vào tiến hành tạm thời rồi mất hết mới phát sanh hơi thở ra, hơi thở ra tiến hành tạm thời rồi mất hết mới phát sanh hơi thở vào, sự nhận biết như vậy là quán xét biết sắc uẩn tức là Sắc sự sanh của sắc và sự diệt của sắc.

Đôi khi quán xét biết hơi thở, hành giả có thể cảm nhận hơi thở thoải mái phát sanh hỷ lạc nên nhận biết rằng: "Vui à" sự nhận biết hỷ như thế này là sự quán xét biết thọ.

Đôi khi có thể quán xét với tưởng từng được biết trước đây rằng: Hơi thở là sắc, tâm quán xét biết là danh, nên nhận biết rằng: "Nhớ à" sự nhận biết như thế này là sự quán xét biết tưởng.

Đôi khi tham hay sân có thể hiện khởi trong tâm nên nhận biết rằng: "Tham à" hay "Sân à" sự nhận biết tánh hành như thế này là sự quán xét biết hành.

Đôi khi thấy, nghe v.v... nên nhận biết rằng: "Thấy à" sự nhận biết tâm thấy đây là sự quán xét biết thức.

Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu

dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

"Như vậy, Tỳ khưu sống:-

- Quán pháp trên nội pháp.
- Quán pháp trên ngoại pháp.
- Quán pháp trên cả nội pháp ngoại pháp.
- Quán thực tính sanh lên trên pháp.
- Quán thực tính diệt mất trên pháp.
- Quán thực tính cả sanh lên, diệt mất trên pháp.

Lại nữa, chánh niệm của vị ấy hiện rõ chỉ có pháp, do tăng trưởng tuệ và niêm, vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến, và không chấp thủ một vật gì ở đời.

Này các Tỳ khưu, với hành như vậy, vị Tỳ khưu ấy gọi là sống quán pháp trên pháp."

Hành giả quán xét biết năm uẩn bên trong mình, đôi khi có thể suy luận biết năm uẩn của người khác được nữa, do hiểu biết uẩn của mình có thực tính như thế nào, uẩn của người khác cũng có thực tính như thế ấy, vị ấy thấy rõ, biết rõ sự sanh lên và diệt của năm uẩn như thế này, rồi không vui mừng và chấp thủ thứ gì ở đời cho là thường, lạc, điều khiển được.

Chấm dứt nhóm uẩn

Yato yato sammasati
khandhānaṃ udayabbayaṃ
labhati pītipāmojjaṃ
amatantaṃ vijānataṃ

Khu.dha.25.374.82
(Pháp cú câu 374)

Khi Tỳ khưu thấy rõ, biết rõ sự sanh lên và sự diệt của các uẩn, xong hoan hỷ, hân hoan, chỉ dành cho các bậc bất tử biết.

NHÓM XỨ (QUÁN XỨ)

12 xứ

Puna caparaṃ bhikkhu bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu. Kathañca pana bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

"Lại nữa này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu quán pháp trên pháp là sáu nội xứ và sáu ngoài xứ. Thế nào là vị Tỳ khưu quán pháp trên pháp là sáu nội xứ và sáu ngoài xứ ?"

Đức Phật thuyết giảng năm uẩn trong vài kinh và 21 xứ trong vài nơi, chữ *Āyatana* dịch là nơi trú của tâm và danh pháp đồng sanh cùng một lúc với tâm (*Cetasika*: Sở hữu) chia ra thành sáu nội xứ là Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý và sáu ngoại xứ là Sắc, thinh, hương, vị, xúc và cảnh pháp (*Manosamphassa*: Ý xúc) cho thấy rằng nhóm xứ này là nơi trú của tâm và sở hữu, nếu không có mắt hay sắc tâm biết cảnh qua mắt không hiện được.

Nhóm xứ này có thể chia ra thành ba loại theo hiện tướng như sau:

1. Chất nhận là năm nội xứ gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thuộc về sắc pháp.
2. Chất xúc là năm ngoại xứ gồm có sắc, thinh, hương, vị và xúc thuộc về sắc pháp cùng với cảnh pháp thuộc về cả sắc pháp và danh pháp.
3. Chất biết là xứ thuộc về danh gồm có tâm biết cảnh qua mắt v.v...

Ví như khi có sắc hiện qua mắt, tâm thấy qua mắt gọi là Tâm nhãn thức (*Cakkhuviññāṇacitta*) sanh lên làm chức năng thấy dựa vào mắt, người mù không thể thấy được, do không có mắt làm trung gian đưa đến cửa tâm, mắt là chất nhận, sắc là chất xúc, còn tâm là chất biết, cho dù tiếng hiện qua cửa tai ắt xảy ra nghe tiếng như thế v.v...

Sự tiến hành chánh niệm nhận biết nội xứ và ngoại xứ này, kết quả làm cho hành giả thấy rõ, biết rõ thế gian bên trong và bên ngoài là vô ngã chỉ có quá trình thiết lập liên kết nhau là chất nhận, chất xúc và chất biết không có thân ta, của ta, thường, lạc và điều khiển được.

Người không thể phân biệt phạm vi của danh sắc ở đời bên trong và bên ngoài được, tâm luôn luôn nhận biết hành động sai lầm, kết quả làm cho chồng chất tích lũy thêm phiền não, chỉ có người quán xét biết với trí tuệ suy xét chân chánh, không tạo tác hành động với sự ưa thích và không ưa thích, kết quả làm cho phiền não giảm xuống cho đến khi bị diệt trừ hoàn toàn do đạo tuệ.

Phương pháp thực hành.

Idha bhikkhave bhikkhu.

1. *Cakkhuñca pajānāti. Rūpe ca pajānāti. Yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ, tañca pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong tôn giáo này:

1. Được biết rõ mắt, biết rõ cảnh sắc, và biết rõ mắt và cảnh sắc, cả hai pháp này là nơi sanh của sự trói buộc.
2. Hơn nữa, sự trói buộc không sanh sẽ sanh khởi với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân sanh của sự trói buộc].
3. Sự trói buộc đã sanh lên sẽ diệt trừ được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân diệt trừ của sự trói buộc].

4. Sự trói buộc đã diệt trừ được sẽ không sanh khởi tiếp được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân không sanh của sự trói buộc]."

Trong nhóm này đức Phật thuyết giảng dạy cho hành giả quán xét biết mắt thấy sắc và sự trói buộc sanh lên trong lúc thấy v.v... Thực ra tiến hành chánh niệm nhận biết trong lúc thấy cũng là sự quán xét biết thực tính thấy là chủ yếu, nên nhận biết rằng: "Thấy à" do thực tính thấy rõ ràng cho người đang thấy thực tính thấy này gọi là Tâm nhãn thức (*Cakkhuviññāṇacitta*) tức là tâm nhận biết cảnh nơi mắt. Tuy nhiên, khi hành giả quán xét biết thực tính thấy, có thể nhận biết sắc pháp liên hệ với sự thấy là mắt (Nhãn môn) và sắc thuộc về các màu sắc (Cảnh sắc) được trong lúc ấy cũng nên quán xét biết sắc pháp này thêm nữa có thể thấy được rằng: Đức Phật thuyết giảng chỉ rõ sự quán xét biết thực tính thấy là chính cho Ngài *Bāhiya* như sau:

Tasmātiha Bāhiya evaṃ sikkhitabbaṃ. Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati. Evañhi te Bāhiya sikkhitabbaṃ.[174]

[174] Khu.u.25.10.101

"Vậy này *Bāhiya*, Ông cần phải học tập như sau: Khi thấy, sẽ chỉ là thấy. Khi nghe, sẽ chỉ là nghe. Khi biết đối tượng nơi mũi, lưỡi, thân, sẽ chỉ là biết đối tượng nơi mũi, lưỡi, thân. Khi biết đối tượng nơi tâm, sẽ chỉ là biết đối tượng nơi tâm. Này *Bāhiya*, Ông cần phải học tập như vậy."

Nếu hành giả có thể biết được kịp thực tính thấy cũng sẽ chỉ có thực tính thấy, do không có hình thể của cái thấy và sự trói buộc tức là phiền não trói buộc cũng sẽ không sanh lên, nhưng nếu tâm nhận biết hình thể của cái thấy, cũng sẽ hành động suy nghĩ và đáp ứng theo sự cảm nhận của mình, kết quả làm cho sự cảm nhận ưa thích hay không ưa thích sanh lên, tiếp đến hành giả nên nhận biết rằng: "Thích à" "Không thích à" hay "Sân à" sự quán xét biết như vậy gọi là nhận biết sự trói buộc sanh lên liên hệ với xứ.

Nói chung con người thường hay cho rằng mắt thấy hình dáng đẹp, thực ra đối tượng thấy nơi mắt tức là các màu sắc (thuộc về pháp thực tính), không phải hình dáng đẹp (thuộc về giả thiết chế định), khi mắt đã biết màu sắc sẽ truyền thông tin nhận biết ấy cho tâm biết hình dáng đẹp, tiếp đến tâm sẽ hành động đáp ứng đối tượng theo sự mong muốn trong tiêu cực hay tích cực, như vây màu sắc là cái thấy nơi mắt, không phải hình dáng đẹp theo như sự hiểu nhau. Bậc thầy giáo thọ sự nói rằng:

Yaṃ passati na taṃ diṭṭhaṃ yaṃ diṭṭhaṃ taṃ na passati.

Apassaṃ bajjhate mūḷho bajjhamāno na muccati.[175]

"Người xem cái nào, không gọi là thấy cái ấy. Thấy cái nào, không gọi là xem cái ấy. Khi không thấy ắt si mê, khi si mê ắt không giải thoát."

Cụm từ "Người xem cái nào, không gọi là thấy cái ấy" có nghĩa là người xem hình dáng đẹp do tà kiến thấy có thân ta, ắt thấy hình dáng đẹp là chính, không thấy cảnh sắc là các màu sắc thấy được do mắt.

Cụm từ "Thấy cái nào, không gọi là xem cái ấy" có nghĩa là cái con người thấy là cảnh sắc thuộc về các màu sắc, nhưng họ không xem cảnh sắc với tuệ nhãn theo chân lý.

Cụm từ "Khi không thấy ắt si mê, khi si mê ắt không giải thoát" có nghĩa là khi họ không thấy thực tính có thật tức là cảnh sắc, ắt si mê trong bản ngã và bị phiền não trói buộc do cách tà kiến cho là thân ta.

Ngày nay có vài nơi dạy là trong lúc thấy cho suy xét rằng: Mắt là sắc, cảnh sắc là sắc, tâm thấy là danh, sự suy xét như vậy không phải Minh sát (*Vipassanā*), chỉ là sự

[175] Dī.a.2.371

suy xét theo tưởng nhớ biết được, do nhận biết giả thiết chế định chính là cảnh, không phải sự tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại. Ngoài ra, tuệ từ sự học biết gọi là Tuệ văn (*Sutamayapaññā*), tuệ từ sự suy tư gọi là Tuệ tư (*Cintāmayapaññā*) không phải Minh sát (*Vipassanā*), do không phải phát sanh từ kinh nghiệp chính trong nội thân, cả hai tuệ này có thể thay đổi được khi nhận biết điều mới hay suy xét lại về sau. Minh sát là tuệ từ sự rèn luyện tâm gọi là *Yathābhūtañāṇa* tức là Tuệ thấy rõ đúng theo chân lý hay Kiến tuệ (*Ñāṇadassana*) có nghĩa là Thấy rõ, biết rõ với tuệ nhãn từ sự kinh nghiệm của chính bản thân một cách chân chánh.

Nhân sanh của sự trói buộc tức là Phi như lý tác ý (*Ayonisomanasikāra*) có nghĩa là sự tác ý không khôn khéo.

Nhân diệt trừ sự trói buộc tức là tức là Như lý tác ý (*Yonisomanasikāra*) có nghĩa là sự tác ý khôn khéo, như đã nói trong nhóm pháp triền cái.

Saṃyajana (Trói buộc) tức là sự trói buộc chúng sanh trong sanh hữu, trong kinh chú giải[176] phân chia ra thành 10 loại là: Sự thỏa mãn trong năm dục trưởng dưỡng, sự không hài lòng, sự kiêu căng, sự tà kiến trong thân ta, sự

[176] Dī.a.2.399

hoài nghi, sự chấp thủ giới tu trong tôn giáo khác, khả ái thiền sắc giới, thiền vô sắc giới cùng với cõi sắc giới và cõi vô sắc giới, sự ganh tị, sự keo kiệt và sự si mê không biết thật. Tuy nhiên, sự trói buộc hiện rõ là Sự thỏa mãn trong năm dục trưởng dưỡng, sự không thỏa mãn, do sự tiến hành chánh niệm là mục đích của sự diệt trừ Tham dục (*Abhijjhā*) và Sân hận (*Domanassa*) là chính.

Nhân vô sanh sự trói buộc tức là phương pháp diệt trừ 10 sự trói buộc thích hợp với bốn đạo là:

- *Diṭṭhi* (Tà kiến), *Vicikicchā* (Hoài nghi), *Sīlabbata-parāmāsa* (Giới cấm thủ), *Issā* (Ganh tị) và *Macchariya* (Keo kiệt), diệt trừ được với bậc Tu đà hườn đạo.
- *Kāmarāga* (Tham dục) và *Paṭigha* (Sân hân) loại thô, diệt trừ được với bậc Tư đà hàm đạo.
- *Kāmarāga* (Tham dục) và *Paṭigha* (Sân hận) loại tế, diệt trừ được với bậc A na hàm đạo.
- *Māna* (Ngã mạn), *Bhavarāga* (Dục hữu) và *Avijjā* (Vô minh), diệt trừ được với bậc A ra hán đạo.

Khi sự trói buộc trong dòng tâm bị diệt trừ theo thứ tự với Đạo tuệ (*Maggañāṇa*) trong các bậc cho đến khi hết hoàn toàn, hành giả cũng có thể tác chứng pháp trở thành vị A ra hán bậc vô sanh, bởi vì phiền não tùy miên là điểm khởi đầu của phiền não tiếp đến là phiền não trói buộc trong tâm và phiền não vượt khỏi nơi thân hay khẩu

(*Vītikkama*) được diệt trừ một cách hoàn toàn, sự tái sanh lại không còn nữa.

Idha bhikkhave bhikkhu.

1. *Sotañca pajānāti. Sadde ca pajānāti. Yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ, tañca pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong tôn giáo này:

1. Được biết rõ tai, biết rõ tiếng, và biết rõ tai và tiếng, cả hai pháp này là nơi sanh của sự trói buộc.
2. Hơn nữa, sự trói buộc không sanh sẽ sanh khởi với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân sanh của sự trói buộc].
3. Sự trói buộc đã sanh lên sẽ diệt trừ được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân diệt trừ của sự trói buộc].
4. Sự trói buộc đã diệt trừ được sẽ không sanh khởi tiếp được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân không sanh của sự trói buộc]."

Idha bhikkhave bhikkhu.

1. *Ghānañca pajānāti. Gandhe ca pajānāti. Yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ, tañca pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong tôn giáo này:

1. Được biết rõ mũi, biết rõ mùi, và biết rõ mũi và mùi, cả hai pháp này là nơi sanh của sự trói buộc.
2. Hơn nữa, sự trói buộc không sanh sẽ sanh khởi với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân sanh của sự trói buộc].
3. Sự trói buộc đã sanh lên sẽ diệt trừ được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân diệt trừ của sự trói buộc].
4. Sự trói buộc đã diệt trừ được sẽ không sanh khởi tiếp được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân không sanh của sự trói buộc]."

Idha bhikkhave bhikkhu.

1. *Jivhañca pajānāti. Rase ca pajānāti. Yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ, tañca pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong tôn giáo này:

1. Được biết rõ lưỡi, biết rõ vị, và biết rõ lưỡi và vị, cả hai pháp này là nơi sanh của sự trói buộc.
2. Hơn nữa, sự trói buộc không sanh sẽ sanh khởi với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân sanh của sự trói buộc].
3. Sự trói buộc đã sanh lên sẽ diệt trừ được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân diệt trừ của sự trói buộc].
4. Sự trói buộc đã diệt trừ được sẽ không sanh khởi tiếp được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân không sanh của sự trói buộc]."

Idha bhikkhave bhikkhu.

1. *Kāyañca pajānāti. Phoṭṭhabbe ca pajānāti. Yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ, tañca pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong tôn giáo này:

1. Được biết rõ thân, biết rõ xúc, và biết rõ thân và xúc, cả hai pháp này là nơi sanh của sự trói buộc.
2. Hơn nữa, sự trói buộc không sanh sẽ sanh khởi với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân sanh của sự trói buộc].
3. Sự trói buộc đã sanh lên sẽ diệt trừ được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân diệt trừ của sự trói buộc].
4. Sự trói buộc đã diệt trừ được sẽ không sanh khởi tiếp được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân không sanh của sự trói buộc]."

Idha bhikkhave bhikkhu.

1. *Manañca pajānāti. Dhamme ca pajānāti. Yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ, tañca pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca anuppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.*
4. *Yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.*

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong tôn giáo này:

1. Được biết rõ ý, biết rõ cảnh pháp, và biết rõ ý và cảnh pháp, cả hai pháp này là nơi sanh của sự trói buộc.
2. Hơn nữa, sự trói buộc không sanh sẽ sanh khởi với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân sanh của sự trói buộc].
3. Sự trói buộc đã sanh lên sẽ diệt trừ được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân diệt trừ của sự trói buộc].
4. Sự trói buộc đã diệt trừ được sẽ không sanh khởi tiếp được với điều nào, được biết rõ với điều ấy [nhân không sanh của sự trói buộc]."

Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

"Như vậy, Tỳ khưu sống:-

- Quán pháp trên nội pháp.
- Quán pháp trên ngoại pháp.
- Quán pháp trên cả nội pháp ngoại pháp.
- Quán thực tính sanh lên trên pháp.
- Quán thực tính diệt mất trên pháp.
- Quán thực tính cả sanh lên, diệt mất trên pháp.

Lại nữa, niệm của vị ấy hiện rõ chỉ có pháp, do tăng trưởng tuệ và niêm, vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến, và không chấp thủ một vật gì ở đời.

Này các Tỳ khưu, với sự thực hành như vậy, vị Tỳ khưu ấy gọi là sống quán pháp trên pháp tức là sáu nội xứ và sáu ngoại xứ liên hệ pháp thực tính."

Khi hành giả tiến hành niêm nhận biết nhóm xứ như vậy, chỉ một nhóm pháp xuất hiện đây là xứ cả nội xứ và ngoại xứ này chỉ là pháp thực tính, không phải ta, của ta, nam hay nữ, khi phân chia xứ ra từng phần cũng chỉ là hành uẩn thuộc về quá trình buộc nối lại với nhau của các xứ mà thôi, người hành pháp phát sanh trí tuệ thấy rõ, biết rõ như vậy ắt không vui mừng và chấp thủ hành uẩn nào.

Chấm dứt nhóm xứ.

Jhāya bhikkhu mā ca pamādo
mā te kāmaguṇe ramassu cittaṃ
mā lohaguḷaṃ gilī pamatto
mā kandi dukkhamidanti ḍayhamāno

Khu.dha.25.371.81
(Kinh pháp cú câu 371)

"Tỷ kheo, hãy tu thiền,
Chớ buông lung phóng dật,
Tâm chớ đắm say dục,
Phóng dật, nuốt sắt nóng
Bị đốt, chớ than khổ!"

(HT. Thích Minh Châu)

NHÓM GIÁC CHI (QUÁN PHÁP GIÁC CHI)

Thất giác chi

Puna caparaṃ bhikkhu bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu. Kathañca pana bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

"Lại nữa này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu quán pháp trên pháp là thất giác chi. Thế nào là vị Tỳ khưu quán pháp trên pháp là thất giác chi?"

Tâm của mỗi người có trạng thái biết điều hiện khởi nơi cả sáu môn với sự thấy, nghe, biết mùi, nếm vị, xúc chạm và suy nghĩ là bản chất tự nhiên mỗi danh pháp đồng sanh cùng với tâm là tưởng làm chức năng nhớ biết lại, hành làm chức năng sắp xếp tiếp nhận trong sự tiêu cực hay tích cực, làm cho tâm không trong sáng chỉ có lo âu khổ, chỉ tiến hành pháp giác chi giúp cho tâm trở lại trạng thái trong sáng theo quy trình tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại là chính.

Bojjhaṅga dịch là Giác chi là yếu tố kết quả cho hành giả phát sanh tuệ thấy rõ, biết rõ pháp thực tính theo sự thật, rồi cuối cùng làm cho phát sanh Minh (*Vijjā*) và Giải thoát (*Vimutti*), đức Phật thuyết giảng pháp giác chi đưa đến giải thoát, ví như dòng sông hằng (*Gaṅgā*) luôn chảy về đại dương theo tự nhiên.

Sự quán xét biết pháp giác chi ấy y như sự quán xét biết pháp triền cái, sự quán xét biết pháp triền cái là sự nhận biết pháp triền cái có hay không có, nhân sanh và nhân diệt cùng với cả nhân vô sanh của pháp triền cái theo thứ tự, nhưng sự quán xét biết pháp giác chi là sự nhận biết pháp giác chi có hay không có, nhân sanh và nhân tăng trưởng pháp giác chi.

Giác chi đầu tiên là *Sati* (Niệm) thuộc yếu tố quan trọng nhất đứng với chánh niệm (*Sammāsati*) trong Bát Thánh Đạo, nếu không có chánh niệm hành giả không thể diễn tiến trên con đường của sự hành đạo được, sự tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại là điều quan trọng nhất, khi chánh niêm hiện hữu, pháp triền cái không sanh khởi được, cho dù pháp giác chi khác cũng có kết quả của chánh niệm.

Chánh niệm là nền tảng của pháp giác chi khác, là điều hữu ích trong mọi lúc mọi thời, không có thấp kém, như Tấn (*Viriya*) và Định (*Samādhi*) có thể thấp kém hơn nhau được, 6 pháp giác chi nữa chia ra thành 2 nhóm do thấy rõ, biết rõ Trạch pháp (*Dhammavicaya*), Tấn (*Viriya*) và Hỷ (*Pīti*) là nhóm chi pháp nên tiến hành khi Tấn yếu hơn Định, còn Khinh an (*Passaddhi*), Định (*Samādhi*) và Xả (*Upekkhā*) là nhóm chi pháp nên tiến hành khi Tấn nhiều hơn Định.

Trong kinh Chuyển Luân Vương (*Cakkavattisutta*[177]) nói rằng: Sự xuất hiện của đức Phật là sự xuất hiện của bảy pháp giác chi. Sánh được với bảy báu là Xe báu, voi báu, ngựa báu, ngọc báu, nữ báu, cư sĩ báu và tướng quân báu của Vua Chuyển Luân Vương. Hơn nữa, voi báu v.v... ấy xuất hiện khi xe báu xuất hiện trước như thế nào, các pháp giác chi được xuất hiện khi có chánh niệm xuất hiện trước như thế ấy.

Chi pháp tiếp theo là *Dhammavicaya* (Trạch pháp) là Sự chứng biết pháp thực tính thuộc danh sắc, là tuệ thấy rõ, biết rõ thật sự rằng đây là sắc, đây là danh, đây là sự sanh lên, đây là sự diệt, như trong lúc quán xét biết hơi thở, hành giả nên bết rằng hơi thở là sắc biết cảnh không được, còn tâm quán hơi thở như hình với bóng thuộc về danh biết cảnh được, hơi thở vào sanh lên rồi diệt mất mới sanh ra hơi thở ra, hơi thở ra sanh lên rồi diệt mất mới sanh ra hơi thở vào, và hơi thở cùng với tâm quán xét biết có thực tính sanh diệt một cách nhanh chóng.

Dhammavicaya (Trạch pháp) này đúng với chánh kiến (*Sammādiṭṭhi*) có trong Bát Thánh Đạo, không phải sự suy xét cân nhắc bằng Trí văn hay Trí tư chỉ là trí thấy rõ, biết rõ pháp thực tính và là trí phát sanh từ sự tiến hành chánh niệm, Trạch pháp thuộc kết quả của sự tiến hành

[177] Saṃ.mahā.19.223.88

Niệm xứ (*Satipaṭṭhāna*), bắt đầu xuất hiện từ Tuệ minh sát thứ 4 gọi là *Udayabbayañāṇa* (Tuệ thấy rõ, biết rõ sanh diệt) v.v... và có sức mạnh kiên cố từ Tuệ minh sát thứ 4 v.v... thuộc Tuệ minh sát bậc cao, cho dù pháp giác chi khác cũng tương tự, như có dẫn chứng trong kinh chú giải và phụ chú giải như sau:

Ettha hi sambujjhati āraddhavipassakato paṭṭhāya yogāvacaroti sambodhi.[178]

"Hơn nữa ở đây, hành giả được biết rõ minh sát từ đầu, nhân ấy gọi là Sambodhi (Giác ngộ)."

Udayavayañāṇuppattito paṭṭhāya sambodhipaṭipadāyaṃ ṭhito nāma hotīti āha āraddhavipassakato paṭṭhāya yogāvacaroti sambodhīti.[179]

"Hành giả gọi là an trú trong đạo lộ biết rõ từ sự xảy ra của tuệ chứng biết rõ sự sanh lên và diệt mất như vậy, bậc thầy giáo thọ sư mới nói rằng: *Āraddhavipassakato paṭṭhāya yogāvacaroti sambodhi* (Hành giả được biết rõ minh sát từ đầu, nhân ấy mới gọi là *Sambodhi* (Giác ngộ)."

Người chứng Tuệ minh sát thứ 4, rồi chứng thấy sự sanh diệt của pháp thực tính một cách rõ ràng, phần lớn

---

[178] Dī.a.2.401, Ma.a.1.306

[179] Dī.ṭī.2.406, Ma.ṭī.1.475

thường hay chứng thấy rõ đến sự sanh diệt của pháp thực tính nơi thân, đôi khi vị ấy có thể chứng thấy rõ đến sự sanh diệt của pháp thực tính nơi tâm tức là tâm nhận biết rõ sự sanh diệt của pháp thực tính nơi thân. Như vậy, pháp thực tính nơi thân hiện rõ hơn pháp thực tính nơi tâm sanh diệt nhanh.

Dhammavicaya (Trạch pháp) còn cho làm phát sanh giác chi thứ 3 là Tấn (*Viriya*) đúng với Chánh tinh tấn (*Sammāvāyama*) trong Bát Thánh Đạo tuộc về Thân tinh tấn (*Kāyikaviriya*) và Sở hữu tinh tấn (*Cetasikaviriya*), ví như xe bò đi được nhờ hai bánh xe, tinh tấn ở đây là sự cố gắng có sức mạnh gọi là *Ātapa* (Sự thiêu đốt phiền não), không phải sự tinh tấn giảm sút do có sự lười biếng vào chế ngự, tinh tấn này là thực tính đối kháng lại hôn trầm và thụy miên một cách trực tiếp.

Giác chi tiếp theo thuộc về kết quả từ tinh tấn là Hỷ (*Pīti*) là sự an lạc tràn ngập toàn thân, do có sự cảm giác sởn tóc gáy hay nước mắt chảy, như thấy tia sáng chóp, như có sóng dòng điện xuất hiện trong thân, cảm giác thân nhẹ thoải mái rồi bay lơ lửng trên hư không, hay có sự lạnh xuất hiện toàn thân hoặc bất cứ phần nào đều thuộc về tướng của cả năm hỷ là Hỷ nhỏ (*Khuddakāpīti*), Hỷ tạm thời (*Khaṇikāpīti*), Hỷ thấm thuần (*Okkantikā-pīti*), Hỷ kích thích (*Ubbegāpīti*) và Hỷ lan khắc (*Pharaṇā-pīti*).

Hỷ làm cho phát sanh giác chi thứ 5 là Khinh an (*Passaddhi*) là sự yên lặng thân, yên lặng tâm, như chỉ có ta một minh trên thế gian và không có tiếng động làm phiền, cho dù tiếng bên ngoài hoạt động vẫn bình thường, nhưng tâm của hành giả, như đóng nhận tín hiệu âm thanh, làm cho phát sanh sự yên lặng thân, yên lặng tâm không bị thứ bên ngoài làm phiền, khinh an này là đối kháng lại phóng dật và bồn chồn (*Uddhaccakukkucca*), làm cho phát sanh định.

Giác chi thứ 6 là Định (*Samādhi*) có nghĩa là sự Trụ lại của tâm hay chỉ có một đối tượng, sự phát triển định để chứng được thiền có nhiều cách như: Sự tập trung đề mục *Kasiṇa* hay sự tập trung hơi thở v.v... nhưng định như đã nói thuộc về định hiệp thế hay thiền hiệp thế, có thể hư hoại được nếu không duy trì cho tốt và vẫn cho quả luân hồi tử sanh trong sanh hữu tiếp theo, cho dù có sanh trong thế giới phạm thiên do năng lực của nghiệp có sự chấm dứt, khi nghiệp hết sức mạnh cho quả cũng sẽ luân hồi sanh trở lại thế giới khác là người, chư thiên v.v... còn định trong giác chi với chánh định (*Sammāsamādhi*) trong Bát Thánh Đạo thuộc về định có sức mạnh bằng với cận định (*Upacārasamādhi*) trong lúc chứng được Tuệ minh sát (*Vipassanāñāṇa*), và ngang với sơ thiền (*Paṭhama-jhāna*) trong lúc chứng được đạo quả gọi là *Khaṇikasamādhi* (Định tạm thời) có nghĩa là có đối tượng

đa dạng theo hiện tại lúc ấy, không có nghĩa là Định an trú tạm thời do có sức mạnh như đã nói.

Giác chi cuối cùng là Xả (*Upakkhā*) có nghĩa là thản nhiên trong sự quán xét pháp thực tính hiện tại xuất hiện một cách đều đặn, không cần thiết phải điều chỉnh tín với tuệ và điều chỉnh tấn với định cho cân bằng nhau, bởi vì các căn ấy có thực tính cân bằng không hơn kém nhau do sức mạnh của cả 6 giác chi được hoàn thiện tốt từ khởi đầu, kết quả làm cho phát sanh xả, điều này cũng giống như người ngồi điều khiển đánh xe ngựa chạy, không cần phải quất roi hay bắt buộc xe, nhưng xe ngựa cũng chạy được theo người đánh xe điều khiển.

Phương pháp thực hành.

Idha bhikkhave bhikkhu

1. *Santaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhattaṃ satisambojjhaṅgoti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhattaṃ satisambojjhaṅgoti pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti, tañca pajānāti.*

"Này các Tỳ khưu, Tỳ khưu trong giáo pháp này:

1. Khi nội tâm có Niệm giác chi, biết rõ nội tâm có Niệm giác chi. Khi nội tâm không có Niệm giác chi, biết rõ nội tâm không có Niệm giác chi.
2. Hơn nữa, Niệm giác chi chưa sanh khởi sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Niệm giác chi].
3. Niệm giác chi đã sanh khởi sẽ tiến hành đầy đủ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân tăng trưởng niệm giác chi]."

Yếu tố của sự giác ngộ là Niệm (*Sati*) hiện hữu trong sát na hiện tại chỉ một phần tư giây, hành giả thấy rõ, biết rõ nội tâm có chánh niệm, khi chánh niệm sanh lên rồi diệt mất, cũng chấp nhận trong sự thật rằng bấy giờ nội tâm không có chánh niệm, khi đó hành giả chứng được A ra hán đạo, chánh niệm sẽ có sự hoàn thiện từ khi thức dậy cho đến khi ngủ không có phóng dật sanh lên.

Nhân sanh của niệm tức là Như lý tác ý (*Yoniso-manasikāra*) có nghĩa là Niệm tích lũy trong sự hành pháp lần trước sẽ tạo nên quả cho phát sanh niệm tiếp theo, bởi vì thiện trong quá khứ là nhân có sức mạnh làm cho thiện khác sanh lên được trong hiện tại hay tương lai, như công việc mà mình đã từng làm trước đây ắt sẽ làm được nhanh nhẹn hơn công việc không từng làm trước đây, mặc dù nhân sanh của Trạch pháp v.v... cũng tương tự.

Nhân tăng trưởng niệm tức là nhân làm cho niệm sanh lên rồi tiến hành tăng trưởng thêm theo thứ tự cho đến khi chứng đắc trở thành bậc A ra hán có chánh niệm tăng trưởng hoàn thiện, nhân tăng trưởng chánh niệm đã có nói trong kinh chú giải[180] có bốn điều là:

1. Tiến hành chánh niệm và luôn luôn tỉnh giác.
2. Tránh xa kẻ không có tiến hành chánh niệm.
3. Thân cận bậc có sự tiến hành chánh niệm.
4. Tâm hướng đến sự tiến hành chánh niệm.

Giác chi khác từ đây có nội dụng và lời giải thích tóm tắt như sau:

1. *Santaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgoti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgoti pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*

[180] Dī.a.2.401

3. Yathā ca uppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti, tañca pajānāti.

1. "Khi nội tâm có Trạch pháp giác chi, biết rõ nội tâm có Trạch pháp giác chi. Khi nội tâm không có Trạch pháp giác chi, biết rõ nội tâm không có Trạch pháp giác chi.
2. Hơn nữa, Trạch pháp giác chi chưa sanh khởi sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Trạch pháp giác chi].
3. Trạch pháp giác chi đã sanh khởi sẽ tiến hành đầy đủ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân tăng trưởng trạch pháp giác chi]."

Tương tự như vậy, Trạch pháp là thấy rõ, biết rõ pháp thực tính theo sự thật, khi nội tâm có hay không có hành giả cũng quán xét biết và biết rõ trạch pháp trong quá khứ đã xuất hiện cũng sẽ xuất hiện thêm, hành giả để ý xem Trạch pháp này tăng trưởng nhiều cho đến khi đầy đủ trong lúc chứng được bậc A ra hán đạo, khi đó vị ấy mới chứng được đến nơi cứu cánh.

Nhân tăng trưởng trạch pháp có bảy điều là:

1. Câu hỏi liên hệ lời giải thích vấn đề uẩn và xứ v.v...
2. Tẩy uế thân cho trong sạch.
3. Điều chỉnh năm căn cho ngang bằng.

4. Trách xa kẻ vô trí.
5. Thân cận bậc hữu trí.
6. Suy xét một cách thâm sâu.
7. Tâm hướng đến sự tiến hành trạch pháp.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgoti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgoti pajānāti.

1. *Yathā ca anuppannassa vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
2. *Yathā ca uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti, tañca pajānāti.*

"Khi nội tâm có Tấn giác chi, biết rõ nội tâm có Tấn giác chi. Khi nội tâm không có Tấn giác chi, biết rõ nội tâm không có Tấn giác chi.

1. Hơn nữa, Tấn giác chi chưa sanh khởi sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Tấn giác chi].
2. Tấn giác chi đã sanh khởi sẽ tiến hành đầy đủ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân tăng trưởng tấn giác chi]."

Tương tự như vậy, hành giả để ý xem và biết rõ yếu tố của sự giác ngộ khác là Tấn, hỷ, Khinh an, định và xả, khi

nội tâm có hay không có, và biết rõ các pháp ấy đã sanh lên tiến hành thêm cho đến khi đầy đủ hoàn toàn.

Nhân tiến hành tấn có 11 điều là:

1. Nghĩ đến sự sợ hãi của khổ cảnh.
2. Thấy lợi ích của sự tinh tấn.
3. Suy xét sự tinh tấn là con đường thực hành của các bậc Thánh nhân.
4. Tôn trọng gạo của gia chủ.
5. Suy xét sự cao thượng của pháp bảo.
6. Suy xét sự cao thượng của bậc Đạo sư.
7. Suy xét sự cao quý của dòng họ.
8. Suy xét sự cao quý của bạn đồng phạm hạnh.
9. Trách xa kẻ lười biếng.
10. Thân cận bậc tinh tấn.
11. Tâm hướng đến sự tinh tấn.

1. *Santaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgoti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgoti pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti, tañca pajānāti.*

1. "Khi nội tâm có Hỷ giác chi, biết rõ nội tâm có Hỷ giác chi. Khi nội tâm không có Hỷ giác chi, biết rõ nội tâm không có Hỷ giác chi.
2. Hơn nữa, Hỷ giác chi chưa sanh khởi sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Hỷ giác chi].
3. Hỷ giác chi đã sanh khởi sẽ tăng trưởng đầy đủ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân tăng trưởng hỷ giác chi]."

Nhân tăng trưởng hỷ có 11 điều là:

1. Suy nghĩ đến Phật.
2. Suy nghĩ đến Pháp.
3. Suy nghĩ đến Tăng.
4. Suy nghĩ đến Giới.
5. Suy nghĩ đến sự Bố thí.
6. Suy nghĩ đến Chư thiên.
7. Suy nghĩ đến sự yên lặng phiền não.
8. Trách xa kẻ ương ngạnh thô.
9. Thân cận bậc hiền triết.
10. Suy xét ý nghĩa trong kinh đáng tin tưởng.
11. Tâm hướng đến sự hoan hỷ.

1. Santaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgoti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ

passaddhisambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgoti pajānāti.

2. *Yathā ca anuppannassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca uppannassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti, tañca pajānāti.*

1. "Khi nội tâm có Khinh an giác chi, biết rõ nội tâm có Khinh an giác chi. Khi nội tâm không có Khinh an giác chi, biết rõ nội tâm không có Khinh an giác chi.
2. Hơn nữa, Khinh an giác chi chưa sanh khởi sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Khinh an giác chi].
3. Khinh an giác chi đã sanh khởi sẽ tăng trưởng đầy đủ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân tăng trưởng khinh an giác chi]."

Nhân tăng trưởng khinh an có 7 điều là:

1. Dùng vật thực tế.
2. Nhận biết nhiệt độ thời tiết tốt.
3. Thọ trì oai nghi thoải mái.
4. Có sự tinh tấn vừa phải.
5. Tráng xa kẻ có thân bồn chồn lo lắng.
6. Thân cận bậc có thân yên lặng mát mẻ.
7. Tâm hướng đến khinh an.

1. *Santaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgoti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgoti pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca uppannassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti, tañca pajānāti.*

1. "Khi nội tâm có định giác chi, biết rõ nội tâm có định giác chi. Khi nội tâm không có định giác chi, biết rõ nội tâm không có Tấn giác chi.
2. Hơn nữa, định giác chi chưa sanh khởi sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của định giác chi].
3. Định giác chi đã sanh khởi sẽ tăng trưởng đầy đủ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân tăng trưởng định giác chi]."

Nhân tăng trưởng định có 11 điều là:

1. Tẩy uế thân cho trong sạch.
2. Điều chỉnh năm căn cho bằng nhau.
3. Khéo trong đối tượng đề mục tham thiền.
4. Lấn át tâm phóng dật.
5. Chiu đựng tâm chán nản.
6. Diệt trừ tâm sầu não làm cho an vui.

7. Thản nhiên trong tâm đồng đều nhau.
8. Tránh xa kẻ vô định.
9. Thận cận bậc có định.
10. Suy xét thiền định và giải thoát.
11. Tâm hướng đến định.

1. *Santaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti.*
2. *Yathā ca anuppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti, tañca pajānāti.*
3. *Yathā ca uppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti, tañca pajānāti.*

1. "Khi nội tâm có Xả giác chi, biết rõ nội tâm có Xả giác chi. Khi nội tâm không có Xả giác chi, biết rõ nội tâm không có Xả giác chi.
2. Hơn nữa, Xả giác chi chưa sanh khởi sẽ sanh khởi với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân sanh của Xả giác chi].
3. Xả giác chi đã sanh khởi sẽ tăng trưởng đầy đủ với điều nào, biết rõ với điều ấy [Nhân tăng trưởng Xả giác chi]."

Nhân tăng trưởng xả có 5 điều là:

1. Thản nhiên trong con người.
2. Thản nhiên trong đồ vật.
3. Tránh xa kẻ chấp thủ trong người và đồ vật.
4. Thân cận bậc không có chấp thủ trong người và đồ vật.
5. Tâm hướng đến sự thản nhiên.

Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

"Như vậy, Tỳ khưu sống:-

- Quán pháp trên nội pháp.
- Quán pháp trên ngoại pháp.
- Quán pháp trên cả nội pháp ngoại pháp.
- Quán thực tính sanh lên trên pháp.

- Quán thực tính diệt mất trên pháp.
- Quán thực tính cả sanh lên, diệt mất trên pháp.

Lại nữa, niệm của vị ấy hiện rõ chỉ có pháp, do tăng trưởng tuệ và niêm, vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến, và không chấp thủ một vật gì ở đời.

Này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu ấy gọi là sống quán pháp trên pháp tức là bảy giác chi liên hệ pháp thực tính."

Hành giả quán xét biết pháp thực tính bên trong, bên ngoài và cả bên trong bên ngoài, sanh lên, trụ và diệt mất, hay là cái sanh lên rồi diệt mất một cách nhanh chóng, biết rõ pháp thực tính như thật của đời sống liên hệ danh sắc kiểu có hệ thống, và không chấp thủ một vật gì ở đời.

Chấm dứt nhóm giác chi.

Atītaṃ nānvāgameyya
nappaṭikaṅkhe anāgataṃ
yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ
appattañca anāgataṃ.
Paccupannañca yaṃ dhammaṃ
tattha tattha vipassati
asaṃhīraṃ asaṃkuppaṃ
taṃ vidvā anubrūhaye.

Ma.u.14.272.241

Quá khứ đã diệt đi, tương lai còn chưa đến, không nghĩ đến quá khứ, không kỳ vọng tương lai, nên phát triển Tuệ minh sát cho biết rõ pháp thực tính sanh lên trong sát na hiện tại ấy, ái kiến không thể nếu kéo và làm cho phát sanh được.

NHÓM THÁNH ĐẾ (QUÁN THÁNH ĐẾ)

Arirasacca (Bốn Thánh Đế)

Puna caparaṃ bhikkhu bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu. Kathañca pana bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu. Idha bhikkhave bhikkhu idaṃ dukkhanti pajānāti. Ayaṃ dukkhasamudayoti yathābhūtaṃ pajānāti. Ayaṃ dukkhanirodhoti yathābhūtaṃ pajānāti. Ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadāti yathābhūtaṃ pajānāti.

"Lại nữa này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu quán pháp trên pháp là bốn Thánh đế liên hệ pháp thực tính.

Thế nào là vị Tỳ khưu quán pháp trên pháp là bốn Thánh đế liên hệ pháp thực tính?

Tỳ khưu trong Pháp và Luật này quán xét biết như thật rằng: Đây là khổ, đây là nhân sanh khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường đưa đến sự diệt khổ."

Trên thế gian này có nhiều tôn giáo và có nhiều lời dạy tin theo trong mỗi tôn giáo, phần nhiều là tôn giáo chú trọng chủ thuyết hữu thần nhằm để tôn kính bậc đạo sư trong tôn giáo ấy, có thể nói đến sự liên hệ hay gặp đấng tối cao, vấn đề khó hơn là làm thế nào có thể chứng minh

được. Ngoài ra, khi chết rồi mới có được lời dạy được gặp và ở chung với đấng tối cao, ví như thuốc chữa trị được cho người bệnh khi đã chết. Điều này khác với lời dạy trong phật giáo mục đích cho hành giả hiểu biết rõ ràng bốn Thánh đế trong lúc vẫn còn sống, do dựa vào tiềm năng của con người an trú trên nền tảng của sự tinh tấn, không phụ thuộc quyền lực trên hạng người nào.

Bốn Thánh đế là bốn điều sự thật cao quý có đặc tính không thay đổi, do thực tính chỉ riêng biệt của mình nói rằng: Khổ đế có thực tính không bền vững, Nhân sanh khổ đế là nguyên nhân của khổ đế, Diệt đế là sự diệt của khổ đế và Đạo đế là con đường đưa đến diệt đế, hay sự so sánh ở đời: Khổ đế như bệnh, nhân sanh khổ đế như vi trùng, diệt đế như có sức khỏe tốt và đạo đế như giữ gìn bệnh.

Sự hiểu biết trong vấn đề Thánh đế là điều rất quan trọng, khi hành giả đã hiểu biết Thánh đế có thể tránh xa khỏi khổ với sự quán xét biết và tránh xa khỏi nhân sanh của khổ bằng sự diệt trừ, hơn nữa có thể biết rõ sự diệt khổ do dựa vào sự tiến hành Bát Thánh Đạo, như vậy hành giả cần phải quán xét biết năm uẩn, cố gắng diệt trừ Vô minh và Ái cùng với phát triển Định và Tuệ cho biết rõ sư tự do khỏi phiền não.

Thánh đế chỉ có 4 điều do không có thực tính khác, người nên hiểu biết rõ mà thoát ra khỏi sự diễn tiến của

danh sắc, nhân sanh của danh sắc, sự diệt của danh sắc và nhân của sự diệt danh sắc, các pháp đều thâu nhiếp trong Bốn Thánh Đế, như các dấu chân của mọi loài động vật đều thâu nhiếp trong dấu chân voi. Trong kinh *Mahā-hatthipadopama* rằng:

> *Seyyathāpi āvuso yāni kānici jaṅgalānaṃ pāṇānaṃ padajātāni, sabbāni tāni hatthipade samodhānaṃ gacchanti, hatthipadaṃ tesaṃ aggamakkhāyati yadidaṃ mahantattena, evameva kho āvuso ye keci kusalā dhammā sabbete catūsu ariyasaccesu saṅgahaṃ gacchanti. Katamesu catūsu. Dukkhe ariyasacce, dukkhasamudaye ariyasacace, dukkhanirodhe ariyasasacce, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ariyasacce.*[181]

"Chư Hiền giả, ví như tất cả dấu chân của mọi loại động vật đều thâu nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này được xem là lớn nhất trong tất cả dấu chân về phương diện to lớn. Cũng vậy, chư Hiền giả, tất cả các Thiện pháp đều tập trung trong bốn Thánh đế. Thế nào là trong Bốn Thánh Đế? Trong Khổ Thánh đế, trong Khổ tập Thánh đế, trong Khổ diệt Thánh đế, trong Khổ diệt đạo Thánh đế."

---

[181] Ma.mū.12.300.265

Sự thuyết giảng pháp của đức Phật suốt 45 năm nhằm tuyên bố cả bốn Thánh đế thuyết giảng một cách vắn tắt, một cách đầy đủ, một cách trực tiếp, một cách gián tiếp, tùy thuộc vào sự hiểu biết của người nghe pháp trong mọi thời, tuy nhiên trong bài kinh đầu tiên của Phật giáo là Kinh chuyển pháp luân (*Dhammacakkappavattana-sutta*) nền tảng bốn Thánh đế được thuyết giảng như vậy, bốn Thánh đế là trong tâm của tất cả lời dạy trong kinh Sa môn quả (*Sāmaññaphalasutta*[182]) v.v... gọi là *Sāmukkaṅsikadesana* (Phật tự thuyết) không có Sa môn, Bà la môn, Chư thiên, Ma vương hay Phạm thiên có thể thuyết giảng Thánh đế trước đức Phật.

Cả bốn Thánh đế này là sự thật của đời sống, bắt đầu từ điều nên quán xét biết là Khổ đế trở đi, nếu đức Phật không có thuyết giảng sự thật này cũng sẽ không có ai có thể giải thoát tự do khỏi phiền não, thường mọi người thường hay sống với quá khứ hoặc tương lai thuộc về giả thiết chế định, cho dù tiến hành thiền định cũng nhận lấy giả thiết chế định nhóm đề mục kasiṇa làm đối tượng tương tự, khi người đời không có sự quán xét biết pháp thực tính năm uẩn mới có sự si mê trong giả thiết chế định như bị vô minh che đậy, làm cho không thể tìm thấy sự thật của cuộc sống bên trong thân dài, dày, rộng

[182] Dī.mahā.10.75.36

và có tâm làm chủ. Ngoài ra người đời chưa thấy rõ, biết rõ nhân sanh của khổ, sự diệt khổ và con đường của sự diệt khổ, chừng nào người chưa có thấy rõ, biết rõ Thánh đế, chừng ấy họ phải luân hồi tử sanh trong tam giới. Như đức Phật thuyết giảng rằng:

Catunnaṃ ariyasaccānaṃ ananubodhā appaṭivedhā
evamidaṃ dīghamaddhānaṃ sandhāvitaṃ
saṃsaritaṃ mamañceva tumhākañca.[183]

"Ta và các ông phải đi lang thang hết con đường dài xa, bởi vì không được biết rõ bốn Thánh đế."

Câu kệ nói đến bốn Thánh đế mà *Upatissamāṇava* đã nghe pháp từ trưởng lão *Assaji* xong chứng đắc pháp trở thành bậc thánh Tu đà hườn là:

Ye dhammā hetuppabhavā
tesaṃ hetuṃ tathāgato āha
tesañca yo nirodho
evaṃvādī mahāsamaṇo.[184]

"Các pháp nào có nhân đưa đến sanh, Như lai nói nhân của các pháp ấy, và nói sự diệt của các pháp ấy, trưởng lão *Mahāsamaṇa* nói lời như vậy."

---

[183] Dī.mahā.10.155.32
[184] Vi.mahā.3.4.52

Cụm từ "Các pháp nào có nhân đưa đến sanh" có nghĩa là Năm uẩn phát sanh từ ái, cho dù trưởng lão *Assaji* không có nêu cái gì là pháp? Cái gì là nhân sanh? Nhưng *Upatissamāṇava* hiểu rõ các pháp là Năm uẩn và Nhân sanh là ái, do giả thiết chế định theo căn bản ngôn ngữ *Sanskrit* coi là điều không có khởi đầu, do chế định của người thời trước truyền thừa nhau, mới được coi như là không có nhân sanh nào. Như vậy, điều có nhân sanh cũng là pháp thực tính hoặc pháp tuyệt đối là Năm uẩn, có Nhân sanh từ ái, là sự cố gắng muốn trong đối tượng thấy nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Cụm từ "Sự diệt của các pháp ấy" là sự diệt của Năm uẩn là khổ đế và Nhân sanh khổ đế.

Hơn nữa, Năm uẩn là khổ đế nên quán xét biết, Ái là nhân sanh khổ đế nên diệt trừ, sự diệt của uẩn là diệt khổ nên làm cho thấu rõ, ngài *Upatissamāṇava* hiểu được ý nghĩa này với trí tuệ của mình đã tích lũy từ kiếp trước và còn hiểu đường lối tiến hành Minh sát (*Vipassanā*) thuộc về đạo đế là Bát Thánh Đạo là pháp nên học tập, khi Ngài hiểu 3 Thánh đế đầu trong câu kệ một cách trực tiếp, và hiểu Thánh đế thứ 4 một cách gián tiếp, rồi mới tiến hành chánh niệm quán xét biết năm uẩn hiện rõ trong sát na hiện tại và chứng pháp trở thành bậc thánh Tu đà hươn khi chấm dứt thời nghe pháp.

Thuyết Khổ Thánh Đế (Dukkha-ariyasacca).

Katamañca bhikkhave dukkhaṃ ariyasaccaṃ. Jātipi dukkhā. Jarāpi dukkhā. Maraṇampi dukkhaṃ. Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā.

Appiyehi sampayogopi dukkho piyehi vippayogopi dukkha. Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ. Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

"Này các Tỳ khưu, thế nào là Khổ Thánh Đế? Gồm có sự sanh là khổ, sự già là khổ, sự chết là khổ, sự sầu, sự bi (Sự bi lụy), sự khổ thân, sự khổ tâm, sự chật vật tâm là khổ, thấy cảnh không ưa thích là khổ, chia ly cảnh ưa thích là khổ, và không được cảnh như ý muốn là khổ, tóm lại chấp năm thủ uẩn này là khổ."

Đức Phật giải thích khổ đế liên hệ sự khổ nơi thân bắt đầu từ sự sanh, sự già và sự chết, cùng với sự khổ tâm, điều mình không muốn gặp v.v...sự trình bày khổ ở đây không phải mục đích trình bày phủ nhận sự sống, nhưng sự thấy rõ, biết rõ đối tượng xảy ra của khổ, cho quả đến hành giả kiên trì thực hành để giải thoát như vậy sự trình bày diễn tiến chân chánh, đức Phật ví như bác sĩ chuẩn đoán bệnh, nhân sanh của bệnh, thuốc trị bệnh và dấu hiệu khỏi bệnh, người không phải bác sĩ không thể chuẩn đoán bệnh, không làm cho hết bệnh được.

Khổ trong Thánh đế là thực tính nên quán xét biết theo sự thật là để cho biết không cho chấp thủ thỏa mãn với ái và kiền liên hệ tự ngã với kiến tóm lại là năm thủ uẩn gồm có Sắc, thọ, tưởng, hành và thức, hành giả có nhiệm vụ quán xét biết khổ để cho biết rõ đặc tính riêng biệt một cách rõ ràng là: Sắc có tính thay đổi, thọ có tính cảm giác, tưởng có tính nhớ lại được, hành có tính sắp đặt, thức có tính biết đối tượng nơi 6 môn và để cho thấy rõ, biết rõ vô thường, khổ và vô ngã của thủ uẩn trong thứ tự kế tiếp.

Chữ khổ (Dukkha) dùng trong 3 điều ý nghĩa là:

1. Khổ thọ.
2. Khổ trong tam tướng.
3. Khổ trong Thánh đế.

Chữ Khổ (*Dukkha*) trong ý nghĩa đầu dịch theo từ là "Trạng thái khó chịu" có nghĩa là khổ thọ nơi thân và tâm chịu đựng cảm giác không thoải mái có lời định nghĩa rằng: *Dukkhena khamitabbanti dukkhaṃ* (Khổ tức là trạng thái khó chịu), theo cách này câu đầu ngữ du + căn *khamu* (*Khantiyaṃ* = Chịu đựng) + *kvi* trong Túc từ hoàn thành (*Kammasādhana*), lời định nghĩa trên có trong chú giải.[185]

---

185 Vi.a.2.413, Aṅ.2.155, Aṅ.a.3.54

Chữ Khổ (*Dukkha*) trong tam tướng tức là tất cả hành danh sắc có trạng thái đáng sợ hay bị đè nặng bởi sự sanh lên và diệt mất, hành giả thấy rõ, biết rõ khổ trong tam tướng cảm nhận danh sắc là thứ đáng sợ không đáng hân hoan, hay cảm giác đến trạng thái đè nặng của danh sắc, theo cách này có nghĩa là "Trạng thái đáng sợ" hay "trạng thái bị đè nặng" như trong chú giải Đạo vô ngại giải nói rằng:

Dukkhaṭṭhenāti bhayaṭṭhena, paṭipīḷanaṭṭhena vā.[186]

"Chữ *Dukkhaṭṭhena* dịch là bởi trạng thái đáng sợ hay bởi trạng thái bị đè nặng."

Chữ *Dukkha* theo cách sắp xếp căn *Dukkha* (*Bhayapaṭipīḷane* = Đáng sợ, đè nặng) + *a* trong *Apādāna-sādhana* (Sở thuộc cách hoàn thành) hay *Kammasādhana* (Túc từ hoàn thành) có lời định nghĩa là *Dukkhati bhāyati etasmāti dukkhaṃ* (Khổ là trạng thái đáng sợ), *Dukkhīyati paṭipīḷīyatīti dukkhaṃ* (Khổ là trạng thái bị đè nặng), cho dù văn phạm Pāli có thể không có trình bày cách này cũng đúng theo căn bản ngôn ngữ, theo sự giải thích trong kinh chú giải ở trên, bởi vì văn phạm trình bày ý nghĩa của căn là chính.

---

[186] Paṭisam.a.2.140

Chữ Khổ (*Dukkha*) trong Thánh đế dịch là "Trạng thái rỗng không đáng ghê tởm", như thủ uẩn là điều không có chắc chắn và đáng ghê tởm có lời định nghĩa trong đại phụ sớ giải Thanh tịnh đạo[187] mà nói theo kinh Thanh tịnh đạo[188] rằng: *Kucchitaṃ khaṃ dukkhaṃ* (Khổ là trạng thái rỗng không đáng ghê tởm), theo cách này là Giới túc từ hoàn thành bởi từ *Du* có nghĩa là *Kucchita* (đáng ghê tởm) và từ *Kha* có nghĩa là *Tuccha* (Rỗng không, không có bền vững).

Khổ trong Thánh đế này chia ra thành 11 loại là:

1. Sự sanh.
2. Sự già.
3. Sự chết.
4. Sự sầu.
5. Sự bi.
6. Sự khổ thân.
7. Sự khổ tâm.
8. Sự chật vật tâm là khổ.
9. Thấy cảnh không ưa thích là khổ.
10. Chia ly cảnh ưa thích là khổ.
11. Không được cảnh như ý muốn là khổ.

Trong kinh Đại Niệm Xứ theo thứ tự như sau:

---

187 Visuddhi.ṭī.2.212

188 Visuddhi.2.140

Katamā ca bhikkhave jāti. Yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati bhikkhave jāti.

"Này các Tỳ khưu, thế nào gọi là sanh? Sự sanh, sự hình thành, sự hiện ra, xuất sanh, sự xuất hiện của các uẩn, sự hoạch đắc các xứ trong nhóm chúng sanh đó, của những chúng sanh đó đây gọi là sanh.

Katamā ca bhikkhave jarā. Yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati bhikkhave jarā.

"Thế nào gọi là già? Sự già, trạng thái của sự già, răng rụng, tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại, trong nhóm chúng sanh đó, của những chúng sanh đó đây gọi là già."

Katamañca bhikkhave maraṇaṃ. Yaṃ tesaṃ tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo kaḷevarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo, idaṃ vuccati bhikkhave maraṇaṃ.

"Thế nào gọi là chết? Sự tạ thế, trạng thái của sự tạ thế, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến,

các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi, chấm dứt mạng quyền trong nhóm chúng sanh đó, của những chúng sanh đó, đây gọi là chết."

Katamo ca bhikkhave soko. Yo kho bhikkhave aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati bhikkhave soko.

"Thế nào gọi là sầu? Sự sầu não, hành động sầu não, trạng thái người sầu não, nội tâm khô héo và nội tâm khô héo của người tai ương, người xúc chạm trạng thái khổ đây gọi là sầu."

Katamo ca bhikkhave paridevo. Yo kho bhikkhave aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ, ayaṃ vuccati bhikkhave paridevo.

"Thế nào gọi là bi? Sự bi ai, sự bi thảm, hành động bi ai, hành động bi thảm, trạng thái của người bi ai, trạng thái của người bi thảm, của người hợp với bất cứ tai ương nào, người xúc chạm phải bất cứ trạng thái khổ nào đây gọi là bi."

Katamañca bhikkhave dukkhaṃ. Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati bhikkhave dukkhaṃ.

"Thế nào gọi là khổ? Sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, thân xúc chạm cảm thọ đối tượng không tốt phát sanh đau khổ đây gọi là khổ."

Katamañca bhikkhave domanassaṃ. Yaṃ kho bhikkhave cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati bhikkhave domanassaṃ.

"Thế nào gọi là ưu? Sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, tâm xúc chạm cảm thọ đối tượng không tốt phát sanh đau khổ đây gọi là ưu."

Katamo ca bhikkhave upāyāso. Yo kho bhikkhave aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāsoṃ āyāsitattaṃ upāyāsitattaṃ, ayaṃ vuccati bhikkhave upāyāso.

"Thế nào gọi là não? Sự áo não, sự bi não, trạng thái của người áo não, trạng thái của người bi não, của người hợp với bất cứ tai ương nào, xúc chạm bất cứ pháp đau khổ nào đây gọi là não."

Katamo ca bhikkhave appiyehi sampayogo dukkho. Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anatthakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo, ayaṃ vuccati bhikkhave appiyehi sampayogo dukkho.

"Thế nào gọi là gặp điều không ưa thích là khổ? Sự gặp, sự đông đủ, sự đồng cùng, sự hòa hợp với sắc, thinh, hương, vị, xúc không mong muốn, không cầu mong, không hài lòng hay với người muốn điều không lợi ích, muốn điều không trợ giúp, muốn sự không hạnh phúc, muốn sự không an vui ràng buộc mà có đến người ấy, đây gọi là gặp điều không ưa thích là khổ."

Katamo ca bhikkhave piyehi vippayogo dukkho. Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhamā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissībhāvo, ayaṃ vuccati bhikkhave piyehi vippayogo dukkho.

"Thế nào gọi là thương yêu mà phải xa lìa là khổ? Sự không gặp, sự không đông đủ, sự không đồng cùng, sự

hòa hợp với sắc, thinh, hương, vị, xúc mong muốn, cầu mong, hài lòng hay với người muốn điều lợi ích, muốn điều trợ giúp, muốn sự hạnh phúc, muốn sự an vui ràng buộc là Mẹ, cha, anh trai, em trai, chị gái, em gái, bạn, bạn thân, quyến thuộc mà có đến người ấy đây gọi là thương yêu mà phải xa lìa là khổ."

Katamañca bhikkhave yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ. Jātidhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati oho vata mayaṃ na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyāti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ. Jarādhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati aho vata mayaṃ na jarādhammā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyāti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ. Byādhidhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi āgaccheyyāti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ. Maraṇadhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ āgaccheyyāti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā asssāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā āgaccheyyunti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ idampi yampicchaṃ na labhti tampi dukkhaṃ.

"Thế nào gọi là muốn điều nào không được điều ấy là khổ?

- Kẻ sanh thường muốn như sau: Xin cho ta đừng sanh, cho sự sanh đừng đến với ta, nhưng sự sanh ấy không thể được theo như ý muốn gọi là muốn điều nào không được điều ấy là khổ.
- Kẻ già thường muốn như sau: Xin cho ta đừng già, xin cho sự già đừng đến với ta, nhưng sự già ấy không thể có được theo như ý muốn, mới gọi là muốn điều nào không được điều ấy là khổ.
- Kẻ đau bịnh thường muốn như sau: Xin cho ta đừng đau bịnh, xin cho đau bịnh đừng đến với ta, nhưng đau bịnh ấy không thể có được theo như ý muốn, mới gọi là muốn điều nào không được điều ấy là khổ.
- Kẻ gần chết thường muốn như sau: Xin cho ta đừng chết, xin cho sự chết đừng đến với ta, nhưng sự

chết ấy không thể có được theo như ý muốn, mới gọi là muốn điều nào không được điều ấy là khổ.

- Kẻ phiền muộn, than khóc, khổ thân, khổ tâm và nổi đau buồn thường muốn như sau: Xin cho ta đừng có phiền muộn, than khóc, khổ thân, khổ tâm và nổi đau buồn, đừng đến với ta, nhưng không thể có được theo mong muốn, mới gọi là muốn điều nào không được điều ấy là khổ."

Katame ca bhikkhave saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. Seyyathidaṃ. Rūpūpādānakkhandho vedanūpādānakkhandho saññūpādānakkhandho saṅkhārūpādānakkhandho viññāṇūpādānakkhandho. Imevuccanti bhikkhave saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

"Thế nào gọi là Tóm lại năm thủ uẩn này là khổ? Thủ uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức đây gọi là tóm lại năm thủ uẩn là khổ. Này các Tỳ khưu, đây gọi là Khổ Thánh Đế."

Cả 11 loại khổ trên có được do liên hệ với năm thủ uẩn, khi có thủ uẩn khổ sanh lên, thủ uẩn là khối danh sắc mà chúng sanh chấp thủ là thân ta, ta, của ta, nam hay nữ và tà kiến cho rằng thường, lạc, điều khiển được, thủ uẩn này xuất hiện trong lúc thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và

suy nghĩ, hành giả nên quán xét biết thực tính của thủ uẩn theo sự thật.

Thuyết Nhân Sanh Khổ Thánh Đế (Samudayasacca)

Katamañca bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ. Yāyaṃ taṇhā ponobhavikā nandīrāgasahagatā tatratatrābhinandinī, seyyathidaṃ. Kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

"Này các Tỳ khưu, thế nào gọi là nhân sanh của Khổ Thánh đế? Gồm có sự trói buộc tạo ra sanh hữu mới, hợp với hỷ tham, vui thích trong sanh hữu và đối tượng đó, như Dục ái Hữu ái và Phi hữu ái."

Nhân sanh khổ đế là Nhân sanh của khổ sanh ra năm uẩn trong sanh hữu mới không có nơi kết thúc, thấy rõ, biết rõ nhân sanh khổ đế này là điều quan trọng nhất, giống như sự tìm nguyên nhân của bệnh rồi tiến hành chữa trị, nhân sanh của khổ là ái, có trạng thái muốn các thứ để đáp ứng sự ham muốn giống như sự đói hay sự khát, ái có đặc tính là:

1. Tạo ra sanh hữu mới (*Ponobhavikā*).
2. Hợp với hỷ tham (*Nandīrāgasahagatā*).
3. Vui thích trong cảnh tái sanh đó (*Tatratatra-abhinandinī*).

Đặc tính câu đầu là sự sanh ra sanh hữu mới có nghĩa là Ái là khả ái trong sanh hữu, sanh ra sanh hữu mới với sức mạnh của nghiệp, giống như rễ cây là nguyên nhân cho mộc ra thân cây, cho dù thân cây có thể bị chặt đốn, xong cũng có thể mộc lên trở lại được nữa, bởi vì rễ cây vẫn còn. Như đức Phật có thuyết giảng trong kinh Pháp cú rằng:

Yathapi mūle anupaddave daḷhe
chinnopi rukkho punareva rūhati
evampi taṇhānusaye anūhate
nibbattatī dukkhamidaṃ punappunaṃ.[189]

"Như cây bị chặt đốn,
Gốc chưa hại vẫn bền
Ái tùy miên chưa nhổ,
Khổ này vẫn sanh hoài."

(HT. Thích Minh Châu)

Trong lúc cận tử môn hay cửa tâm tức là mắt, tai, mũi, lưỡi và thân sẽ diệt trước, khi tâm không thể nhận biết các điều thông qua năm cánh cửa ấy, cũng sẽ chỉ nhận biết duy nhất nơi cửa tâm hay ý môn, giống như bóng quả

[189] Khu.dha.25.338

núi bao phủ đất liền trong lúc chiều, điều mà tâm nhận biết trong lúc cận tử có một trong 3 điều là:

1. Nghiệp (*Kamma*) tức là tác ý tạo nghiệp tốt hay xấu, như tác ý trong sự bố thí, trì giới, tiến hành phát triển, hay tác ý trong sự sát sanh, trộm cắp v.v...
2. Nghiệp tướng (*Kammanimitta)* tức là người, vật liên quan với hành nghiệp, như đặt bát vật thực, cúng dường hoa đến đức Phật, hay dụng cụ dùng trong sự sát sanh v.v...
3. Cảnh tướng (*Gatinimitta*) tức là đặc tính của sanh hữu sẽ đi tái sanh, như thiên đàng, lửa địa ngục, núi, rừng, thai sanh v.v... sự thấy thiên đàng là cảnh tướng của người đi lên thiên đàng, sự thấy cảnh tướng lửa địa ngục của người sẽ sanh ra trong địa ngục, sự thấy núi rừng là cảnh tướng của người sẽ sanh ra là ngạ quỷ, sự thấy thai sanh là cảnh tướng của người sẽ sanh ra là loài người.

Trong kinh *Aṅgutaranikāya tikanipāta* đức Phật thuyết giảng vận hành của sự tái sanh trong sanh hữu mới như sau:

Iti kho ānanda kammaṃ khettaṃ. Viññāṇaṃ bījaṃ. Taṇhā sneho.[190]

[190] Aṅ.tika.20.77.217

"Do vậy này *Ānanda*, nghiệp gọi là ruộng vườn, thức gọi là hạt giống, ái gọi là sự ẩm ướt."

Nghiệp tốt hay nghiệp xấu giống như ruộng vườn, nếu người còn có các nghiệp ấy sự tái sanh dần dần sanh lên, như ruộng vườn là nơi trồng trọt, nếu không có nghiệp sự tái sanh cũng không có sanh lên cho thấy rằng; vị A ra hán vẫn còn có nghiệp tốt hay nghiệp xấu đã tạo trong kiếp trước mới nhận quả trong kiếp cuối, như Ngài *Sīvali* có nhiều lợi lộc, Ngài *Bākala* có sức khỏe tốt, hay Ngài *Losakatissa* chưa từng có bữa thức ăn dùng no bụng, Ngài *Moggallāna* bị bọn cướp đánh cho đến chết, nhưng vị A ra hán không còn sanh nữa, bởi vì nghiệp cũ không thể cho quả trong kiếp kế tiếp, do không có Thức và Ái trợ giúp.

Ái có bạn thân là nghiệp, nghiệp với ái đồng cùng nhau sanh ra sanh hữu mới, nhưng ái chính là nhân tạo ra nghiệp, do vậy đức Phật mới không nói rằng: Nhân của khổ là nghiệp, chỉ nói rằng: Nhân của khổ là ái để trình bày đến nguyên nhân của sự sanh ra khổ.

Trong lời nói rằng: "Thức gọi là hạt giống" Thức là tâm đồng sanh cùng với tác ý nhận lấy nghiệp v.v... là đối tượng trong lúc cận tử gọi là *Abhisaṅkhāraviññāṇa* (Thức tăng thượng hành) tức là Tâm sắp đặt tái sanh, thức như đã nói tạo ra tâm tục sinh kế tiếp.

Lời nói rằng: "Ái gọi là sự ẩm ướt" có nghĩa là hạt giống trồng để trong ruộng cần phải ẩm ướt mới có thể duy trì

và tiến hành được. Thức cũng cần phải có ái thỏa thích hành động v.v... là đối tượng mới có thể tạo ra tâm tục sinh kế tiếp được.

Đức Phật dạy rằng: *Ponobhavikā* (Tạo ra sanh hữu mới) nên rõ đến vòng tử sanh một cách trực tiếp, mặc dù trong kinh Chuyển Pháp Luân cũng có nội dung tương tự và trong lời cuối của kinh ấy, đức Phật cũng quán xét đến sự vô sanh trong sanh hữu mới rằng:

> *Ñāṇañca pana me dassanaṃ udapādi akuppā me vimutti. Ayamantimā jāti. Natthidāni punabbhavoti.*[191]

"Tuệ thấy rõ, biết rõ, thấy rõ, biết rõ đã phát sanh đến Như Lai biết rằng 'sự giải thoát khỏi phiền não của Như Lai chẳng còn lay động, kiếp này là kiếp chót, từ đây Như-Lai chẳng còn thọ sanh trong kiếp khác nữa.'"

Ngày này có vài nơi nói rằng; đức Phật không có thuyết giảng đến vòng tử sanh trong tam tạng, quan điểm này thuộc Tà kiến (*Micchādiṭṭhi*) gọi là Đoạn kiến (*Uccheda-diṭṭhi*) có trong kinh *Brahma jāla*[192] bởi vì vấn đề của vòng tử sanh này thuyết giảng trong kinh đầu tiên của phật giáo và nhiều kinh khác.

---

[191] Saṃ.mahā.19.1081.369

[192] Dī.sī.9.84.33

Đặc tính của ái hợp với khả ái có nghĩa là ái có trạng thái thích điều mình muốn giống như nước nhuộm hay dầu tiếp xúc vải rồi thấm sâu.

Điều đặc tính cuối là thỏa thích trong cảnh tái sanh đó có nghĩa là ái làm cho hiểu lầm lạc cảnh tái sanh đó là vật tốt đẹp đáng ưa thích giống như dây xích trói buộc chúng sanh ưa thích bởi quyền lực của ái, như người có địa vị giàu có hài lòng địa vị xã hội của mình, có hạnh phúc đầy đủ hơn người khác, cho dù người nghèo cũng hài lòng với địa vị xã hội của mình tương tự, mới làm theo công việc thích hợp, không chỉ là loài người cho dù súc sanh ở trong cảnh giới thấp hơn loài người cũng hài lòng với địa vị đó của mình.

Trong một thời đức Bồ Tát sanh ra là một người nghèo khổ sống ở gần con sông *Champa,* Ngài đã thấy tài sản của Long vương *Campeyye* rồi phát sanh khả ái mới làm phước bố thí, thọ trì giới, rồi mong muốn được thứ tài sản ấy, sau khi chết tái sanh làm Long vương Campeyya ở trên ngai vàng, Ngài thấy mình có thân hình rắn to lớn cuộn khoanh tròn, tâm phát sanh sự thương hại không nên mong muốn tài sản Long vương, chỉ nên mong muốn Thiên sản tốt hơn tài sản long vương, sau khi Ngài nhìn thấy nàng rắn hiện ra có thân hình đẹp giống như Thiên nữ đến múa hát cho thỏa thích làm phát sanh khả ái, rồi hiện ra là một thiên tử thọ hưởng thú vui với nàng rắn ấy,

có thể cho thấy rằng cho dù súc sanh cũng thọ hưởng thú vui trong cảnh giới của mình.

Ở đây đức Phật chia ái ra thành 3 loại là:

1. *Kāmataṇhā* (Dục ái) tức là ái trong sắc, thinh, hương, vị và xúc cả bên trong và bên ngoài cùng với người, vật do sắc v.v... ái như đã nói đây có vô minh làm cho hiểu sai điều vô thường cho là thường, điều khổ cho là lạc, điều chỉ là danh sắc cho là thân ta, của ta và điều bất tịnh cho là tịnh, do vô minh làm nhiệm vụ che đậy bản chất thật của đối tượng, khi có khả ái trong năm dục trưởng dưỡng như vậy ắt phát sanh sự chấp giữ với thủ và tạo nghiệp tốt hay nghiệp xấu để cho nhận được điều mình mong muốn, sau đó mới phát sinh, sanh, già và chết v.v... quay quanh sanh hữu rồi sanh hữu.
2. *Bhavataṇhā* (Hữu ái): Ái do thấy sai sanh hữu thường tồn là ái của người có thường kiến tức là cho rằng sanh hữu thường tồn, họ muốn duy trì có hoài cho dù thân có thể rã tan mất, tất cả vũ trụ này sẽ bị hủy hoại, cũng cho rằng thức hay bản ngã là thân chư thiên không mất, có thể di chuyển từ một thân này sang một thân khác nữa, giống như chim bay đi trên đão cây mới, khi thân cũ ngã đi, sự chấp thủ như vậy là xuất xứ của triết lý cho rằng: Bản ngã có thể duy trì đi suốt đời sống sau khi chết đi

tái sanh trên thiên đàng ở cùng với chúa trời mãi mãi là nghiệp tốt, hay đi tái sanh trong địa ngục mãi mãi là nghiệp xấu, hay vòng tử sanh luôn luôn đi theo nghiệp lực.

3. *Vibhavataṇhā* (Phi hữu ái) là ái của kẻ có đoạn kiến (*Ucchedadiṭṭhi*) như là chết rồi tiêu diệt mất không có sanh nữa, quan điểm tái sanh này thực ra có sanh có chết và không chấp nhận đau khổ ấy cần phải sanh tiếp nối nữa, nếu còn có sự sắp đặt theo nghiệp, do sợ quả của nghiệp xấu đã tạo trong kiếp này, mới có tái sanh sự sống sau khi chết, ái loại này đối nghịch với Hữu ái (*Bhavataṇhā*) quan điểm như đã nói là chủ thuyết của *Ajitakesakambala* có trong *Brahmajālasutta* (Kinh Phạm Võng) như sau:

Natthi mahārāja dinnaṃ. Natthi yiṭṭhaṃ. Natthi hutaṃ. Natthi sukatadukkaṭānaṃ kammānaṃ phalaṃ vipāko. Natthi ayaṃ loko. Natthi paro loko.[193]

"Này Đại vương, không có bố thí, khôn có lễ hy sinh, không có lễ tế tự, không có quả dị thục của thiện và bất thiện làm tốt hay xấu, không có đời này, không có đời khác."

[193] Dī.sī.9.171.55

Cātumahābhūtiko ayaṃ puriso. Yadā kālaṅkoroti, paṭhavī paṭhavikāyaṃ anupeti anupagacchati. Āpo āpokāyaṃ anupeti anupagacchati. Tejo tajokāyaṃ anupeti anupagacchati. Vāyo vāyokāyaṃ anupeti anupagacchati. Ākāsaṃ indriyāni saṅkamanati.[194]

"Con người này do bốn đại hợp thành, khi mệnh chung chất đất [bên trong] trở về trả lại chất đất [bên ngoài], chất nước trở về trả lại chất nước, chất lửa trở về trả lại chất lửa, chất gió trở về trả lại chất gió, các căn nhập vào hư không."

Ngày nay có vài nơi dạy rằng: "*Bhavataṇhā* là sự muốn có, muốn được tức là muốn được này được kia hay muốn sanh ra muốn duy trì suốt, còn *Vibhavataṇhā* là muốn phi hữu tức là sự ham muốn trong sự không có, không được, muốn không được này, muốn không được kia". Thực ra sự muốn có muốn được sắp vào trong *Kāmataṇhā* (Dục ái), còn sự muốn không có, không được, không có đặc tướng của *Taṇhā* (Ái) câu thứ 2 và thứ 3 là hợp với hỷ tham (*Nandīrāgasahagatā*) và vui thích sanh hữu và đối tượng đó (*Tatratatrābhinandinī*).

Đôi khi giải thích rằng: *Vibhavataṇhā* (Phi hữu ái) là sự không muốn có, không muốn được, như không muốn

---

[194] Dī.a.2.415

sanh là súc sanh, không muốn là người nghèo khổ, không muốn như vậy không gọi là *Taṇhā* (Ái), bởi vì không có đặc tính của ái câu thứ 2 và câu thứ 3 tương tự, sự không muốn ấy gọi là *Dosa* (Sân hận) loại yếu có đặc tính tái sanh thuộc lo lắng hay *Domanassa* (Ưu) làm tổn thương.

Kết luận: Dục ái là khả ái trong năm dục trưởng dưỡng, hữu ái là khả ái hợp với thường kiến, còn phi hữu ái là khả ái hợp với đoạn kiến, trong kinh chú giải nói rằng:

> *Kāme taṇhā kāmataṇhā.*
> *Pañcakāmaguṇikarāgassetaṃ nāmaṃ. Bhave taṇhā bhavataṇhā. Bhavapatthanāvasena uppannassa sassatadiṭṭhisahagatassa rūpārūpabhavarāgassa ca jhānanikantiyā cetaṃ adhivacanaṃ*[195] *vibhave taṇhā vibhavataṇhā. Uccheddiṭṭhisahagatarāgassetaṃ adhivacanaṃ.*[196]

"Khả ái trong năm dục trưởng dưỡng gọi là Dục ái từ này tên gọi của dục có trong năm dục trưởng dưỡng.

Khả ái trong sanh hữu gọi là Hữu ái từ này là tên của khả ái sanh lên với sự muốn sanh hữu, tham hợp với thường kiến, khả ái trong hữu sắc và vô hữu sắc, và khả ái trong thiền [Thiền sắc giới và thiền vô sắc giới].

---

[195] Dī.a.2.415
[196] Dī.a.2.415

Khả ái trong phi hữu gọi là Phi hữu ái từ này tên gọi của khả ái hợp với đoạn kiến."

Trong kinh chú giải trên trình bày bốn loại hữu ái là:

1. Khả ái sanh lên với sự muốn sanh hữu là sự vui thích hân hoan trong cõi dục đang có, muốn có thể sanh làm người hay chư thiên trong sanh hữu kế tiếp (Theo cách này là: *Bhave taṇhā bhavataṇhā* dịch là "Có khả ái trong [dục] sanh hữu gọi là Hữu ái" do *Bhava* có nghĩa là dục hữu).
2. Khả ái hợp với thường kiến là khả ái thấy rằng: Bản ngã và thế gian thường tồn không tan biến (Theo cách này là: *Bhave taṇhā bhavataṇhā* dịch là "Có khả ái thường có trong bản ngã gọi là Hữu ái" từ *Bhava* có nghĩa là thường có bản ngã).
3. Khả ái trong hữu sắc và vô hữu sắc (Theo cách này: *Bhave taṇhā bhavataṇhā* dịch là "Có khả ái trong hữu [là hữu sắc và vô hữu sắc] gọi là Hữu ái" từ *Bhava* có nghĩa là Hữu sắc và Vô hữu sắc).
4. Khả ái trong thiền (Theo cách này: *Bhave taṇhā bhavataṇhā* dịch là "Có khả ái trong thiền sắc giới và thiền vô sắc giới gọi là Hữu ái" từ *Bhava* có nghĩa là Có thiền giới và thiền vô sắc giới).

Cả 3 loại ái như đã nói là nhân sanh khổ ắt sanh lên trong tâm và trụ trong danh sắc khả ái được phân chia thành 10 nhóm là:

- 6 môn gồm có: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.
- 6 cảnh gồm có: Sắc, thinh, hương, vị, xúc, cảnh pháp.
- 6 thức gồm có: Mắt có sự biết cảnh, tai có sự biết cảnh, mũi có sự biết cảnh, lưỡi có sự biết cảnh, thân có sự biết cảnh, ý có sự biết cảnh.
- 6 xúc gồm có: Mắt xúc chạm, tai xúc chạm, mũi xúc chạm, lưỡi xúc chạm, thân xúc chạm, ý xúc chạm.
- 6 thọ gồm có: Mắt xúc chạm phát sanh cảm thọ, tai xúc chạm phát sanh cảm thọ, mũi xúc chạm phát sanh cảm thọ, lưỡi xúc chạm phát sanh cảm thọ, thân xúc chạm phát sanh cảm thọ, ý xúc chạm phát sanh cảm thọ.
- 6 tưởng gồm có: Biết ý nghĩa trong sắc, biết ý nghĩa trong thinh, biết ý nghĩa trong hương, biết ý nghĩa trong vị, biết ý nghĩa trong xúc, biết ý nghĩa trong cảnh pháp.
- 6 tác ý gồm có: Muốn trong sắc, muốn trong thinh, muốn trong hương, muốn trong vị, muốn trong xúc, muốn trong cảnh pháp.
- 6 ái gồm có: Khả ái trong sắc, khả ái trong thinh, khả ái trong hương, khả ái trong vị, khả ái trong xúc, khả ái trong cảnh pháp.
- 6 tầm gồm có: Suy ngẫm trong sắc, suy ngẫm trong thinh, suy ngẫm trong hương, suy ngẫm trong vị, suy ngẫm trong xúc, suy ngẫm trong cảnh pháp.

- 6 quan sát gồm có: Quan sát trong sắc, quan sát trong thinh, quan sát trong hương, quan sát trong vị, quan sát trong xúc, quan sát trong cảnh pháp.

Ái sanh lên và trụ trong danh sắc, do chú trọng là mắt của ta đẹp, thấy sắc đẹp, mắt có sự biết cảnh rõ ràng v.v... Thực ra, mắt có sự biết cảnh là do xảy ra cảnh làm nhân duyên, như là sự xuất hiện của sắc nơi mắt có duyên bên ngoài là ánh sáng, có duyên bên trong là sự chăm chú hỗ trợ mắt mới có sự biết cảnh được.

Ngoài ra, sự tiếp xúc hay xúc nơi 6 xứ là: Mắt, tai ,mũi, lưỡi, thân và ý di nhiên làm cho ái sanh lên và trụ suốt, và bởi vì xúc nơi 6 xứ này do mắt xúc chạm làm cho xuất hiện phát sanh cảm thọ v.v... từ đây sự nhớ được trong sắc, thinh, hương, vị, xúc và cảnh pháp thuộc trạng thái khả ái, dĩ nhiên làm cho ái sanh lên và Trụ lại, rồi suy ngẫm trong sắc gọi lá *Sañcetanā* (Tác ý) tức là tác ý sắp đặt hành động (có ý nghĩa tương tự với hành), bởi vì sắc, thinh, hương, vị, xúc và cảnh pháp làm cho ái sanh lên và Trụ lại, khi đó có ái hay khả ái trong sắc, thinh v.v... ái cũng có thể sanh lên và Trụ lại trong điều đó, tứ đó có thể phát sanh tầm hay sự suy nghĩ đến sắc, thinh v.v... dễ thỏa mãn và kế đó cũng có thể quay quanh trong sự suy nghĩ đó gọi là *Vicāra* (Quan sát) tất cả đây là nhân sanh của ái và làm cho ái thêm tăng trưởng.

Như nội dung trong kinh Đại Niệm Xứ như sau:

Sā kho panesā bhikkhave taṇhā kattha uppajjamā upapajjati, kattha nivisamānā nivisati. Yaṃ loke piyarūpaṃ. Etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Này các Tỳ khưu, ái này khi sanh lên thì sanh khởi ở đâu? Và khi an trú thì an trú ở đâu? Ở đời trạng thái nào khả ái [nơi danh sắc], trạng thái ấy là ái sanh lên và Trụ lại."

Kiñca loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ. Cakkhu loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ. Etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke...ghānaṃ loke...jivhā loke...kāyo loke...mano loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Ở đời cái gì là khả ái [nơi danh sắc], mắt ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái, ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là mắt này, tai, mũi, lưỡi, thân... ý ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái, ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là ý này."

Rūpā loke...saddā loke...gandhā loke...rasā loke...phoṭṭhabbā loke ...dhammā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Sắc ... thinh ... hương ... vị ... xúc ... cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái, ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là cảnh pháp này."

Cakkhuviññāṇaṃ loke ... sotaviññāṇaṃ loke ... ghānaviññāṇaṃ loke ... jivhāviññāṇaṃ loke... kāyaviññāṇaṃ loke... manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Mắt biết cảnh... tai biết cảnh... mũi biết cảnh... lưỡi biết cảnh... thân biết cảnh... ý biết cảnh ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là tâm này biết cảnh."

Cakkhusamphasso loke... sotasamphasso loke... ghānasamphasso loke... jivhāsamphasso loke... kāyasamphasso loke... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Mắt xúc...tai xúc...mũi xúc...lưỡi xúc... thân xúc... ý xúc ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là tâm này xúc."

Cakkhusamphassajā vedanā loke... sotasamphassajā vedanā loke... ghānasamphassajā vedanā loke... jivhāsamphassajā vedanā loke... kāyasamphassajā

vedanā loke... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Mắt xúc phát sanh cảm thọ...Tai xúc phát sanh cảm thọ... mũi xúc phát sanh cảm thọ... lưỡi xúc phát sanh cảm thọ... thân xúc phát sanh cảm thọ... ý xúc phát sanh cảm thọ ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là tâm này xúc phát sanh cảm thọ."

Rūpasaññā loke...saddasaññā loke... gandhasaññā loke...rasasaññā loke... phoṭṭhabbasaññā loke... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Biết ý nghĩa trong sắc... biết ý nghĩa trong thinh... biết ý nghĩa trong hương ... biết ý nghĩa trong vị ... biết ý nghĩa trong xúc... biết ý nghĩa trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là biết ý nghĩa trong cảnh pháp này."

Rūpasañcetanā loke... saddasañcetanā loke...gandhasañcetanā loke... rasasañcetanā loke... phoṭṭhabbasañcetanā loke... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Muốn trong sắc ... muốn trong thinh ... muốn trong hương ... muốn trong vị ... muốn trong xúc ... muốn trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là muốn trong cảnh pháp này."

Rūpataṇhā loke...saddataṇhā loke... gandhataṇhā loke... rasataṇhā loke... phoṭṭhabbataṇhā loke... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Khả ái trong sắc ... khả ái trong thinh ... khả ái trong hương ... khả ái trong vị ... khả ái trong xúc ... khả ái trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là khả ái trong cảnh pháp này."

Rūpavitakko loke... saddavitakko loke... gandhavitakko loke... rasavitakko loke... phoṭṭhabbavitakko loke... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Suy ngẫm trong sắc ... suy ngẫm trong thinh...suy ngẫm trong hương ... suy ngẫm trong vị ... suy ngẫm trong xúc ... suy ngẫm trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là

trạng thái khả ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là khả ái trong cảnh pháp này."

Rūpavicāro loke...saddavicāro loke...gandhavicāro loke...rasavicāro loke...phoṭṭhabbavicāro loke...dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati. Ettha nivisamānā nivisati. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhasamudayaṃ.

"Quan sát trong sắc ... quan sát trong thinh ... quan sát trong hương ... quan sát trong vị ... quan sát trong xúc ... quan sát trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái sanh lên và Trụ lại trong trạng thái là khả ái trong cảnh pháp này.

Này các Tỳ khưu, đây chính là Thánh đế là nhân sanh của khổ."

Trong kinh chú giải trình bày ý nghĩa của *Uppajjati* (Sanh lên) là sự sanh lên trước, còn *Nivisati* (Trụ lại) là thường sanh lên, còn kinh phụ chú giải giải thích cách khác là: *Uppajjati* là xuất hiện do bộc phát tức là nổi lên trong tâm, còn Nivusati sự ngủ ngầm thấm sâu trong tâm, khi có đầy đủ nhân duyên ái dĩ nhiên sanh lên do muốn khả ái mà con người không thấy rõ, biết rõ tam tướng đúng theo sự thật, ngủ ngầm như đã nói gọi là *Ārammaṇānusaya* (Ngủ ngầm trong đối tượng), có thể

diệt trừ được do Minh sát (*Vipassanā*), còn một loại ngủ ngầm nữa gọi là *Santānānusaya* (Ngủ ngầm trong dòng tâm), có thể diệt trừ được do bốn chi Đạo tuệ (*Maggañāṇa*).

Trong kinh chú giải và phụ chú giải nói như sau:

Uppajjatīti jāyati. Nivisatīti punappunaṃ pavattivasena patiṭṭhahati.[197]

"Chữ *Uppajjati* dịch là sanh lên.

Chữ Nivisati dịch là (Trụ lại) có nghĩa là trụ lại do thường sanh lên."

Tasmiṃ tasmiṃ piyarūpe paṭhamuppattivasena "uppajjatī"ti vuttaṃ, punappunaṃ pavattivasena "nivisatī"ti. Pariyuṭṭhānānusayavasena vā uppattinivesā yojetabbā.[198]

"Chữ *Uppajjati* như đã nói là sự sanh lên trước trong trạng thái khả ái đó, chữ Nivisati như đã nói là do sự tiếp diễn thường xuyên. Lại nữa, sự sanh lên và trụ lại do sự bộc phát và sự ngủ ngầm."

---

[197] Dī.a.2.415

[198] Dī.ṭī.2.427

Thuyết Diệt Thánh Đế (Nirodhasacca)

Katamañca bhikkhave dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ. Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

"Này các Tỳ khưu, thế nào gọi là Thánh đế là sự khổ? Là sự diệt tận, sự xả ly, sự giải thoát và sự không còn luyến tiếc trong ái ấy."

Đức Phật thuyết giảng sự diệt khổ là sự diệt ái là nhân sanh của khổ, sự hành đạo trong Phật giáo có mục đích để diệt trừ ái có cả nơi 6 môn, điều này khác với lời dạy của *Niganthanāṭaputta* gọi là học thuyết duy vật cực đoan chủ trương vạn vật ngẫu nhiên mà có, mục đích dạy làm cho thân yếu sức và làm gián đoạn sự diệt trừ với sự hoàn thành thực hiện nhàm chán bản ngã (*Attakilamatha-anuyoga*), sự hành đạo như vậy là sự thích nghi trong con đường hệ quả, không phải nhân khởi đầu thật sự.

Sự diệt trừ khổ có được do sự diệt trừ ái, còn sự diệt trừ khổ theo cách khác, chỉ là sự diệt trừ tạm thời, giống như sự thay đổi oai nghi duỗi, co, đi, ngồi...sự dùng thức ăn trong lúc đói, hay dùng thuốc trong lúc phát sanh bệnh, điều này có thể diệt trừ khổ được chỉ là tạm thời, không thể diệt trừ khổ được vĩnh viễn.

Trong Phật ngôn đầu nói rằng: *Cāgo* (Sự diệt tận), *Paṭinisaggo* (Sự xả ly), *Mutti* (Sự giải thoát), *Anālayo* (Sự không luyến tiếc), là từ đồng nghĩa của cụm từ *Asesavirāranirodho* (Sự diệt hẳn hoàn toàn), sử dụng từ trong đặc tính này hữu ích để giải thích sự giải thoát nhiều khía cạnh, có thể làm cho người nghe pháp hiểu được rõ ràng hơn.

Sự diệt trừ được ái do Tuệ minh sát và Đạo tuệ, như ánh sáng hiện lên làm xua tán sự tăm tối, khi ái bị diệt trừ hoàn toàn danh sắc là kết quả của ái dĩ nhiên không sanh lên, hành giả chứng được diệt đế, sự diệt trừ ái với Đạo tuệ A ra hán là sự diệt trừ được ái hoàn toàn, ở đây nói đến sự diệt trừ là nền tảng bằng cách tuyệt đối tức là cách nói đến điều cao thượng, lại còn có ý nghĩa nữa là sự diệt trừ ái trong Đạo tuệ bậc Tu đà hườn.

Khi hành giả nhận biết rằng: "Thấy à" trong lúc thấy xong có thể thấy rõ, biết rõ sự vô thường, khổ, vô ngã của mắt, sắc hay trạng thái thấy...gọi là diệt trừ được Vô minh tạm thời tức là diệt trừ tạm thời (*Tadaṅganorodha*), khi diệt trừ được vô minh, ái nơi khả ái trong lúc thấy ắt không sanh lên, gọi là diệt trừ được ái tạm thời, khi không có ái, sự chấp thủ và sự tạo nghiệp tốt, nghiệp xấu cũng không có, và quả sanh ra từ nghiệp là: Thức, danh sắc, 6 xứ, xúc và thọ dĩ nhiên diệt đi trong lúc ái diệt, khi hợp với Niệm tỉnh giác (*Satisampajjaññā*), sự diệt trừ ái

với Minh sát (*Vipassanā*) là diệt trừ tạm thời (*Tadaṅganorodha*) đây có thể là duyên cho hành giả chứng được sự diệt trừ ái một cách hoàn toàn là *Samucchedanirodha* (Sự đoạn diệt), và có thể diệt trừ khổ do bởi ái như là:

- Đạo tuệ bậc Tu đà hươn, diệt trừ ái cho quả sanh trong khổ cảnh và diệt trừ khổ trong khổ cảnh, cùng với khổ trong sự sanh nhiều hơn bảy kiếp trong cõi dục thiện thú.
- Đạo tuệ bậc Tư đà hàm, diệt trừ ái loại thô và diệt trừ khổ trong sự sanh nhiều hơn hai kiếp trong cõi dục thiện thú.
- Đạo tuệ bậc A na hàm, diệt trừ ái loại tế và diệt trừ khổ trong sự sanh nhiều hơn cõi sắc giới hay cõi vô sắc giới.
- Đạo tuệ bậc A ra hán, diệt trừ ái trong thiền sắc giới và thiên vô sắc giới dư thừa và diệt trừ khổ trong tất cả luân khởi.

Cả bốn đạo tuệ này không tiếp nhận sự diệt trừ khổ là đối tượng, chỉ tiếp nhận sự diệt trừ tất cả danh sắc gọi là Tính chất Níp bàn (*Nibbānadhātu*) làm đối tượng do có sự diệt trừ 4 lần là:

1. Diệt trừ lần thứ nhất: Xuất hiện trong lúc chứng được Đạo tuệ bậc Tu đà hườn.

2. Diệt trừ lần thứ hai: Xuất hiện trong lúc chứng được Đạo tuệ bậc Tư đà hàm.
3. Diệt trừ lần thứ ba: Xuất hiện trong lúc chứng được Đạo tuệ bậc A na hàm.
4. Diệt trừ lần thứ tư: Xuất hiện trong lúc chứng được Đạo tuệ bậc A ra hán.

Trong khi bắt đầu hành đạo đưa đến chứng được Tuệ minh sát thứ 11, hành giả có thể nhận biết pháp thực tính danh sắc hiện ra trong lúc hiện tại, khi đó Tuệ chuyển dòng (*Gotarabhūñāṇa*) v.v... hiện khởi, vị ấy có thể nhận biết sự diệt của tất cả danh sắc, tâm hợp với đạo tuệ nhận biết sự diệt của danh sắc là Níp bàn làm đối tượng. Trong kinh Mi Tiên Vấn Đáp nói rằng:

Tassa taṃ cittaṃ aparāparaṃ manasikaroto pavattaṃ samatikkamitvā appavattaṃ okkamati. Appavattamanuppatto mahārāja sammā paṭipanno "nibbānaṃ sacchikarotī"ti vuccati.[199]

"Khi hành giả quán xét biết một cách liên tục, tâm dĩ nhiên vượt qua dòng danh sắc tiếp diễn không ngừng, thấy rõ, biết rõ đưa đến sanh hữu không có dòng danh sắc. Này Đại vương, người hành đạo chứng được sự

[199] Milinda.trang 335

không có của dòng danh sắc gọi là 'Được thành tựu Níp bàn'".

NHÓM TỈNH GIÁC

(QUÁN TIỂU OAI NGHI CÙNG VỚI ĐẠI OAI NGHI*)*

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu.

1. *Abhikkante paṭikkante samlajānakārī hoti.*
2. *Ālokite vilokite sampajānakārī hoti.*
3. *Samiñjite pasārite sampajānakārī hoti.*
4. *Saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti.*
5. *Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti.*
6. *Uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti.*
7. *Gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhībhāve sampajānakārī hoti.*

"Này các Tỳ khưu, Lại nữa, vị Tỳ khưu làm cho tỉnh giác:

1. Khi bước tới bước lui.
2. Khi ngó tới ngó lui.
3. Khi co vào duỗi ra.
4. Khi mang tăng già lê, mang bát và mang y.
5. Khi ăn, uống, nhai, nếm.
6. Khi đại tiện và tiểu tiện.
7. Khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, lặng thinh."

Sā kho panesā bhikkhave taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nivisamānā nivisati. Yaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ. Etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Này các Tỳ khưu, ái này khi bị từ bỏ thì từ bỏ ở đâu? Và khi diệt thì diệt ở đâu? Ở đời trạng thái nào khả ái [nơi danh sắc], trạng thái ấy là ái bị từ bỏ và diệt."

Kiñca loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ. Cakkhu loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ. Etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke...ghānaṃ loke...jivhā loke...kāyo loke...mano loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Ở đời cái gì là khả ái [nơi danh sắc], mắt ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái, ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là mắt này, tai, mũi, lưỡi, thân ... ý ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái, ái từ bỏ và diệt trong trạng thái là ý này."

Rūpā loke...saddā loke...gandhā loke...rasā loke...phoṭṭhabbā loke ...dhammā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Sắc... thinh... hương... vị... xúc... cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái, ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là cảnh pháp này."

Cakkhuviññāṇaṃ loke... sotaviññāṇaṃ loke... ghānaviññāṇaṃ loke... jivhāviññāṇaṃ loke... kāyaviññāṇaṃ loke... manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Mắt biết cảnh...tai biết cảnh...mũi biết cảnh...lưỡi biết cảnh... thân biết cảnh... ý biết cảnh ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là tâm này biết cảnh."

Cakkhusamphasso loke... sotasamphasso loke... ghānasamphasso loke... jivhāsamphasso loke... kāyasamphasso loke... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Mắt xúc... tai xúc... mũi xúc... lưỡi xúc... thân xúc... ý xúc ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là tâm này xúc."

Cakkhusamphassajā vedanā loke... sotasamphassajā vedanā loke... ghānasamphassajā vedanā loke... jivhāsamphassajā vedanā loke... kāyasamphassajā

vedanā loke... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Mắt xúc phát sanh cảm thọ... Tai xúc phát sanh cảm thọ... mũi xúc phát sanh cảm thọ... lưỡi xúc phát sanh cảm thọ... thân xúc phát sanh cảm thọ... ý xúc phát sanh cảm thọ ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là tâm này xúc phát sanh cảm thọ."

Rūpasaññā loke... saddasaññā loke... gandhasaññā loke... rasasaññā loke... phoṭṭhabbasaññā loke... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Biết ý nghĩa trong sắc... biết ý nghĩa trong thinh... biết ý nghĩa trong hương... biết ý nghĩa trong vị... biết ý nghĩa trong xúc... biết ý nghĩa trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là biết ý nghĩa trong cảnh pháp này."

Rūpasañcetanā loke... saddasañcetanā loke... gandhasañcetanā loke... rasasañcetanā loke... phoṭṭhabbasañcetanā loke... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Muốn trong sắc... muốn trong thinh... muốn trong hương... muốn trong vị... muốn trong xúc... muốn trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là muốn trong cảnh pháp này."

Rūpataṇhā loke... saddataṇhā loke... gandhataṇhā loke... rasataṇhā loke... phoṭṭhabbataṇhā loke... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Khả ái trong sắc... khả ái trong thinh...khả ái trong hương... khả ái trong vị... khả ái trong xúc... khả ái trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là khả ái trong cảnh pháp này."

Rūpavitakko loke...saddavitakko loke... gandhavitakko loke... rasavitakko loke... phoṭṭhabbavitakko loke... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati.

"Suy ngẫm trong sắc... suy ngẫm trong thinh... suy ngẫm trong hương... suy ngẫm trong vị... suy ngẫm trong xúc... suy ngẫm trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là khả ái trong cảnh pháp này."

Rūpavicāro loke... saddavicāro loke... gandhavicāro loke... rasavicāro loke... phoṭṭhabbavicāro loke... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati. Ettha nivisamānā nivisati. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhanirodha ariyaccaṃ.

"Quan sát trong sắc... quan sát trong thinh...quan sát trong hương... quan sát trong vị... quan sát trong xúc... quan sát trong cảnh pháp ở đời [nơi danh sắc] là trạng thái khả ái bị từ bỏ và diệt trong trạng thái là khả ái trong cảnh pháp này.

Này các Tỳ khưu, đây chính là Thánh đế là sự diệt khổ."

Thuyết Đạo Thánh Đế (Maggasacca)

Katamañca bhikkhave dukkhanirodhagāminī ariyasaccaṃ. Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathidaṃ. Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

"Này các Tỳ khưu, thế nào gọi là con đường đưa đến diệt khổ thánh đế? Gồm có Bát Thánh đạo là: Chánh kiến Chánh tư duy Chánh ngữ Chánh nghiệp Chánh mạng Chánh tinh tấn Chánh niệm và Chánh định."

Người phật tử khi làm phước thiện nào rồi, thường hay chú nguyện cho tác chứng Níp bàn ngay lập tức, sự chú nguyện như vậy cho quả tái sanh trong sanh hữu tốt, nhưng không thể làm cho tác chứng Níp bàn như nguyện vọng, sự tiến hành Bát Thánh Đạo là con đường trung đạo có sức mạnh cho quả tác chứng Níp bàn được ngay trong kiếp hiện tại.

Kết luận Bát Thánh Đạo gồm có 8 điều là:

1. *Sammādiṭṭhi* (Chánh kiến).
2. *Sammāsaṅkappa* (Chánh tư duy).
3. *Sammāvācā* (Chánh ngữ).
4. *Sammākammanta* (Chánh nghiệp).
5. *Sammā-ājīva* (Chánh mạng).
6. *Sammāvāyāma* (Chánh tinh tấn).
7. *Sammāsati* (Chánh niệm).
8. *Sammāsamādhi* (Chánh định).

Bát thánh đạo này sánh như xe vua mục đích đi đến *Amatamahānagara* tức là Níp bàn, trong kinh Thiên nữ có câu chuyện như sau: có một vị Tỳ khưu thực hành pháp cho đến khi hết tuổi thọ trong lúc đi kinh hành, vị ấy tái sanh là một vị thiên tử trên cõi trời đạo lợi nhưng chưa biết rằng mình đã chết, nên Thiên nữ lấy kính tới cho soi xem, vị ấy thấy rồi hối tiếc rằng mình hành pháp để tác chứng Níp bàn là lợi ích cao thượng, không phải để

sanh lên nhàn cảnh, rồi cùng với Thiên nữ liền đến đi đến Đức Thế Tôn vào hầu đảnh lễ đức Phật và bạch rằng:

Accharāgaṇasaṅghuṭṭhaṃ
pisācagaṇasevitaṃ
vanantaṃ mohanaṃ nāma
kathaṃ yātrā bhavissati.

"Nhóm thiên nữ đoàn tụ hội múa hát làm quyến rũ, có chúng ngạ quỷ tới lui, làm sao có thể tránh thoát được?"

Đức Thế Tôn đáp rằng:

Ujuko nāma so maggo
abhayā nāma sā disā
ratho akūjano nāma
dhammacakkehi saṃyuto.

"Con đường chân chánh là con đường Thánh đạo ấy, hướng vô úy là Níp bàn ấy, xe vô thanh [là Bát Thánh Đạo] hợp với bánh xe pháp [là Sự tinh cần]."

Hirī tassa apālambo
satyassa parivāraṇaṃ
dhammāhaṃ sārathiṃ brūmi
sammādiṭṭhipurejavaṃ.

"Tàm là dàn xe, niệm là thùng xe, Ta nói [vượt khỏi đời] pháp có chánh kiến [là Minh sát] đến trước là vị đánh xe."

Yassa etādisaṃ yānaṃ
itthiyā purisassa vā
sa ve etena yānena
nibbānasseva santike.[200]

"Xe loại này có ở người nào, có thể là người nữ hay người nam, họ đi đến Níp bàn chính nhờ xe ấy."

Trong câu chuyện này Thiên tử nói so sánh rằng sự vui thích trên cõi trời đạo lợi gọi là *Mohana* tức là có nhóm Thiên nữ làm cho quyến rũ, giống như chúng ngạ quỷ vui múa hát làm cho say mê trong ngũ dục, nhân nào mới có thể tránh khỏi được? Đức Phật thuyết giảng pháp cho vị Thiên tử ấy rằng:

- Con đường chân chánh ra khỏi sự quyến rũ tức là con đường Bát Thánh Đạo ông đã thực hành rồi trong lúc là vị Tỳ khưu.
- Hướng vô úy là mục đích của sự giải thoát tức là Níp bàn mà ông đã mong muốn.
- Xe có thể chở ra khỏi sự quyến rũ, không có âm thanh cho dù nhiều người lên ngồi cũng vô thanh tức là Bát Thánh Đạo.
- Bánh xe tức là sự tinh tấn thân và sự tinh tấn tâm của người hành pháp.

---

[200] Saṃ.sa.15.46.37

- Dàn xe tức là Tàm úy (*Hiriottappa*) có nghĩa là sự hổ thẹn tội lỗi và sự ghê sợ quả tội lỗi, khi phát sanh phiền não trong lúc thiếu chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại, như dàn xe bảo vệ không cho người ngồi rơi khỏi xe.
- Thùng xe tức là chánh niệm bảo vệ không cho bất thiện sanh lên trong tâm, thùng xe còn bảo vệ vũ khí từ bên ngoài vào.
- Người đánh xe tức là chánh kiến gồm có Minh sát (*Vipassanā*), vì Minh sát là pháp đến trước pháp siêu thế, giống như người đánh xe tới trước để mở đường đến trước xe người ngồi ví như pháp siêu thế.

Phương tiện giao thông hữu ích cho đánh xe đi đến mục đích cuối con đường, sự hiểu biết về phương tiện giao thông mà không có điều khiển xe thì cũng không có thể đi đến được mục đích, trong trường hợp tương tự, sự am hiểu học pháp cũng giống như sự học cách đánh xe, bất cứ ai người nữ hay người nam đã đánh xe tức là Thánh đạo này ắt đi đến Níp bàn một cách chắc chắn.

Khi hành giả nhận biết kịp thời pháp thực tính hiện tại là Thân, thọ tâm và pháp, Bát Thánh đạo dĩ nhiên sanh lên trong lúc ấy là:

- *Sammādiṭṭhi* (Chánh kiến): Thấy rõ, biết rõ pháp thực tính theo như thật thứ tự Tuệ minh sát cho đến đạo tuệ.
- *Sammāsaṅkappa* (Chánh tư duy): Tâm hướng đến pháp thực tính, giống như ngắm mục tiêu trong khi bắn cung.
- *Sammāvācā* (Chánh ngữ): Diệt trừ bốn khẩu hành ác
- *Samākammanta* (Chánh nghiệp): Diệt trừ ba thân hành ác.
- *Sammā-ājīva* (Chánh mạng): Diệt trừ ba thân hành ác và bốn khẩu hành ác liên hệ với nuôi mạng
- *Sammāvāyāma* (Chánh tinh tấn): Tinh tấn tập trung pháp thực tính hiện tại.
- *Sammāsati* (Chánh niệm): Nhận biết kịp thời được pháp thực tính một cách rõ ràng, không có giả thiết chế định nào.
- *Sammāsamādhi* (Chánh định): An trụ không bồn chồn phóng dật trong quá khứ hay vị lai.

Chánh ngữ v.v... là Thánh đạo sanh lên trước, bởi vì hành giả đã thọ trì giới trước sự hành đạo, để cho sự thực hành thân và khẩu trong sạch, còn năm Thánh đạo khác là điều hành giả tích lũy tập luyện trong lúc tiến hành phát triển Minh sát, khi là như vậy vị ấy gọi là tiến hành Bát Thánh Đạo trong lúc hành pháp. Như đức Phật có thuyết giảng rằng:

Yā tathārūpassa diṭṭhi, sāssa hoti sammādiṭṭhi....yo tathārūpassa samādhi, sāssa hoti sammāsamādhi. Pubbeva kho panassa kāyakammaṃ vacīkammaṃ ājīvo suparisuddho hoti. Evamassāyaṃ ariyo aṭṭhaṅgiko maggo bhāvanāpāripūriṃ gacchati.[201]

"Sự thấy như vậy của vị ấy là chánh kiến...sự an trụ như vậy của vị ấy là chánh định, thân nghiệp, khẩu nghiệp và sự nuôi mạng của vị ấy hoàn hảo tuyệt đối trước, Bát Thánh Đạo của vị ấy đạt đến hoàn hảo của sự phát triển với điều như vậy."

Chi tiết của Bát Thánh Đạo bắt đầu từ chánh kiến v.v... có là:

Katamā ca bhikkhave sammādiṭṭhi. Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ, ayaṃ vuccati bhikkhave sammādiṭṭhi.

"Này các Tỳ khưu, thế nào là Chánh kiến? Là sự biết trong khổ, sự biết trong nhân sanh khổ, sự biết trong diệt khổ và sự biết trong con đường đưa đến sự diệt khổ đây gọi là Chánh kiến."

---

[201] Ma.u.14.431.376

Chánh kiến này gọi là sự thấy rõ biết rõ bốn Thánh đế theo như thật, gọi là tuệ là quả của sự tu tập tích lũy Thánh đạo khác, tuy nhiên chánh kiến này cón có ý nghĩa là hiểu biết một cách chân chánh trong nghiệp và quả của nghiệp nữa. Người có chánh kiến như vậy ắt tinh tấn huân tập tâm để tác chứng được sự giải thoát, đức Phật mới thuyết giảng chánh kiến là chi đầu của Thánh đạo, chính là xảy ra Thánh đạo. Như đức Phật thuyết giảng rằng:

Tatra bhikkhave sammādiṭṭhi pubbaṅgamā hoti.
Kathañca bhikkhave sammādiṭṭhi pubbaṅgamā hoti.
Sammādiṭṭhissa bhikkhave sammāsaṅkappo pahoti.
Sammāsaṅkappassa sammāvācā pahoti.
Sammāvācassa sammākammanto pahoti.
Sammākammantassa sammāājīvo pahoti.
Sammāājīvassa sammāvāyāmo pahoti.
Sammāvāyāmassa sammāsati pahoti. Sammāsatissa sammāsamādhi pahoti. Sammāsamādhissa sammāñāṇaṃ pahoti. Sammāñāṇassa sammāvimutti pahoti.[202]

"Này các Tỳ khưu, chánh kiến là trọng tâm trong cả bảy Thánh đạo ấy, thế nào chánh kiến là trọng tâm? Khi có chánh kiến, chánh tư duy sanh lên, khi có chánh tư duy

[202] Ma.u.15.141.128

chánh ngữ sanh lên, khi có chánh ngữ chánh nghiệp sanh lên, khi có chánh nghiệp chánh mạng sanh lên, khi có chánh mạng chánh tinh tấn sanh lên, khi có chánh tinh tấn chánh niệm sanh lên, khi có chánh niệm chánh trí (*Paccavekkhaṇa-ñāṇa*: Tuệ quán xét) sanh lên, khi có chánh trí chánh giải thoát (Sự giải thoát chân chánh) sanh lên."

Sammādiṭṭhi (Chánh kiến) như đã nói trong kinh có thể nêu rõ pháp căn bản khác nhau theo lời thỉnh cầu có sự hiểu biết vấn đề nghiệp và quả của nghiệp, thiền định, minh sát, đạo, quả hay *Paccavekkhaṇañāṇa* (Tuệ quán xét) sanh lên, khi tác chứng được trở thành bậc Thánh nhân. Như trong kinh chú giải[203] đã chia Chánh kiến ra thành 6 loại là:

1. *Kammassakatāsammādiṭṭhi:* Chánh kiến trong vấn đề nghiệp và quả của nghiệp là có thật.
2. *Jhānasammādiṭṭhi*: Chánh kiến trong thiền định tức là có trí tuệ hiểu biết chi thiền xuất hiện rõ ràng.
3. *Vipassanāsammādiṭṭhi*: Chánh kiến trong Minh sát tức là thấy rõ, biết rõ tam tướng theo như thật là sự diệt trừ phiền não trong mỗi sát na quán xét biết, như việc chặt cây.

---

[203] Aṅ.a.3.48

4. *Maggasammādiṭṭhi*: Chánh kiến trong Đạo tức là thấy rõ, biết rõ sự đoạn diệt danh sắc một cách rõ ràng, là diệt trừ phiền não một cách hoàn toàn, như việc chặt rồi đốt cây cho hết hoàn toàn.
5. Phalasammādiṭṭhi: Chánh kiến trong Quả tức là thấy rõ, biết rõ đạo là sự đoạn diệt của danh sắc.
6. *Paccavekkhaṇasammādiṭṭhi*: Chánh kiến trong quán xét Đạo Quả Níp-bàn, đã diệt trừ được phiền não và phiền não chưa được diệt trừ.

Katamo ca bhikkhave sammāsaṅkappo. Nekkhammasaṅkappo abyāpādasaṅkappo avihiṃsāsaṅkappo. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsaṅkappo.

"Này các Tỳ khưu, thế nào là Chánh tư duy? Sự tư duy về ly dục, sự tư duy về vô sân và sự tư duy về bất hại, đây gọi là Chánh tư duy."

1. Sự tư duy về ly dục (*Nekkhammasaṅkappa*) tức là tư duy trong việc tránh xa khỏi năm dục trưởng dưỡng gồm có Sắc, thinh, hương, vị, xúc như là sự thực hiện tất cả thiện tâm từ khi bắt đầu xuất gia, nghe pháp, hành pháp với sự tiến hành phát triển chỉ tịnh để chứng đắc thiền định, hay tiến hành Minh sát để tác chứng Níp-bàn, cho đến khi nhập thiền chứng, khi đã chứng thiền hay nhập thiền quả để chứng đạo.

2. Sự tư duy về vô sân (*Abyāpādasaṅkappa)* tức là tư duy trong việc không có buộc oan trái với người khác, là có tâm từ thật sự muốn tốt đẹp đến người khác, không có mong muốn quả đền đáp, hành giả tiến hành tâm từ hợp với tư duy như vậy.
3. Sự tư duy về bất hại (*Avihiṃsāsaṅkappa*) tức là sự tư duy trong việc không hại người khác bằng thân và khẩu là có tâm bi, thương sót, hành giả tiến hành tâm bi hợp với tư duy như vậy.

Hành giả tiến hành Minh sát thấy rõ, biết rõ tam tướng như thật gọi là tiến hành sự tư duy trong sự ly dục, do tâm của vị ấy khống có sự vui thích trong điều ấy, sự quán xét biết và thấy rõ, biết rõ với chánh niệm tỉnh giác, lại nữa, còn hợp với tư duy, do không có suy nghĩ sân hân hay bất hại ai trong lúc ấy gọi là người hợp với chánh tư duy cả ba điều.

Katamā ca bhikkhave sammāvācā. Musāvāda veramaṇi pisuṇāya vācāya veramaṇi pharusāya vācāya veramaṇi samphappalāpā veramaṇi, ayaṃ vuccati bhikkhave sammāvācā.

"Này các Tỳ khưu, thế nào là Chánh ngữ? Tránh xa nói dối, tránh xa nói đâm thọc, tránh xa nói thô tục, tránh xa nói lời vô ích, đây gọi là Chánh ngữ."

Chánh ngữ là sự tránh xa lời nói bất thiện tức là tránh xa nói dối, tránh xa nói đâm thọc, tránh xa nói thô tục và

tránh xa nói lời vô ích, người thọ trì 5 giới, 8 giới hay 10 giới gọi là tránh xa Tà ngữ (*Micchāvācā*), Hành giả tiến hành Minh sát cũng được gọi là tránh xa Tà ngữ, còn người chứng đắc đạo gọi là tiến hành Thánh đạo câu này do thành tựu.

Đôi khi hành giả tiến hành Minh sát phiền não có thể muốn làm cho nói dối v.v...cũng không sanh lên, vị ấy gọi là diệt trừ được tà ngữ tạm thời, chừng nào tác chứng đạo rồi sẽ diệt trừ tà ngữ này một cách hoàn toàn, như bậc Thánh Nhập Lưu diệt trừ được nói dối, bậc Thánh Bất Lai diệt trừ được nói đâm thọc và nói thô tục, còn bậc Thánh A ra hán diệt trừ được nói lời vô ích. Trong kinh chú giải[204] nói rằng: Bậc Thánh Nhất Lai có thể diệt trừ được nói dối v.v... không có cho quả tái sanh trong khổ cảnh, vị ấy không tái sanh trong khổ cảnh do bởi quả của tà ngữ.

Katamo ca bhikkhave sammākammanto. Pāṇātipātā veramaṇi adinnādānā veramaṇi kāmesumicchācārā veramaṇi, ayaṃ vuccati bhikkhave sammākammanto.

---

204 Visuddhi.2.368

"Này các Tỳ khưu, thế nào là Chánh nghiệp? Là tránh xa sự sát sanh, tránh xa sự trộm cắp, tránh xa sự hành tà dâm, đây gọi là Chánh tư duy."

Sự hành động chân chánh là sự tránh xa bất thiện nơi thân tức là sự sát sanh, sự trộm cắp và sự hành tà dâm. Sự vô hại người khác bằng thân, không làm tổn hại thân và sanh mạnh, không làm tổn hại tài sản và không xúc chạm vật có chủ.

Katamo ca bhikkhave sammāājīvo. Idha bhikkhave ariyasāvako micchāājīvaṃ pahāya sammāājīvena jīvitaṃ kappeti, ayaṃ vuccati bhikkhave sammāājīvo.

"Này các Tỳ khưu, Thế nào là Chánh mạng? Là vị Thánh đệ tử trong Pháp và Luật này, từ bỏ tà mạng, thành tựu chánh mạng, đây gọi là Chánh mạng."

Sự nuôi mạng chân chánh là tránh xa 3 thân bất thiện và 4 khẩu bất thiện như đã nói rồi phần trên liên hệ sự nuôi mạng, sự nuôi mạng bằng chánh mạng cho thích hợp. Tà mạng ví dụ như sát sanh để ăn hay bán gọi là tà mạng bằng thân, còn diết muỗi hay kiến gọi là bất thiện bằng thân theo thông thường, như vậy không phải tà mạng.

Katamo ca bhikkhave sammāvāyāmo. Idha bhikkhave bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati

vīriyaṃ ārabhati cittaṃ puggaṇhāti padahati. Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ puggaṇhāti padahati. Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ puggaṇhāti padahati. Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ puggaṇhāti padahati. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammāvāyāmo.

"Này các Tỳ khưu, Thế nào là Chánh tinh tấn? Là vị Tỳ khưu trong Pháp và Luật này, vẫn còn sự muốn làm cho sanh khởi, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí phấn đấu:-

- Đối với các ác bất thiện pháp chưa sanh không cho sanh khởi.
- Đối với các ác bất thiện pháp đã sanh khởi tinh cần đoạn trừ.
- Đối với thiện pháp chưa sanh làm cho sanh khởi.
- Đối với thiện pháp đã sanh khởi gìn giữ không cho băng hoại và còn làm cho tăng trưởng thêm.

Đây gọi là Chánh tinh tấn."

Hành giả cần phải có chánh tinh tấn là muốn tính tấn trong sự lợi ích (*Chandaṃ janeti*), bắt đầu tinh tấn hành

đạo nơi thân và tâm (*Vāyamati*), tinh tấn gìn giữ thiện pháp đã sanh lên làm cho tăng trưởng thêm (*Vīriyaṃ ārabhati*), tâm duy trì làm cho tinh tấn luôn luôn không cho nhụt chí (*Cittaṃ puggaṇhāti*) và chú tâm tinh tấn cao thượng, cho dù thân chỉ còn da, gân, xương và máu thịt có khô cạn cũng không từ bỏ tính tấn nếu chưa chứng được pháp (*Padahati*).

Chánh tinh tấn là sự cố gắng để từ bỏ bất thiện có 4 điều là:

1. Cố gắng không tạo bất thiện mới.
2. Cố gắng từ bỏ bất thiện cũ.
3. Cố gắng tạo thiện mới.
4. Cố gắng tạo thêm thiện cũ.

Cố gắng không tạo bất thiện mới là Cố gắng trong sự không sát sanh, trộm cắp v.v... không từng làm trước đây, cho dù có thể được thấy hay được nghe người khác đã làm, như sự cố gắng gìn giữ mình không cho có bệnh nhưng người ốm trường hợp khác.

Cố gắng từ bỏ bất thiện cũ, bất thiện cù có 2 điều là: Bất thiện đã làm rồi vi phạm bằng thân hay khẩu (*Vītikkama*), hay tâm suy nghĩ không tốt trong dục, sân hận và quấy nhiễu (*Pariyuṭṭhāna*), cùng với bất thiện trong phần sâu sắc của tâm chờ dịp sanh lên khi có nhân duyên (*Anusaya*).

Sự sai phạm bằng thân hay khẩu có thể từ bỏ được bằng giới, do giới thuộc về phần kiềm chế thân khẩu không cho quấy nhiễu người khác, nhưng giới không thể giữ tâm. Như vậy, khi tâm suy nghĩ không tốt trong dục, sân hận và quấy nhiễu cần phải từ bỏ bằng sự hành đạo tu tiến chỉ tịnh do phát triển định làm nền tảng, hay sự tiến hành Minh sát do phát triển tuệ làm nền tảng, còn tùy miên có thể từ bỏ được tạm thời do bởi Minh sát và từ bỏ được hoàn toàn như đào nhỏ tận gốc rễ với đạo tuệ.

Cố gắng tạo thiện mới là cố gắng trong sự thực hành thiện chưa từng làm là Bố thí, trì giới, tiến hành thiền định và tiến hành minh sát, nhát là sự tiến hành minh sát gọi là sự tích lũy hạt giống của đạo quả Níp bàn trong dòng tâm.

Thiện là ngân hàng lớn nhất của người đời, người đi đường xa cần tìm lương khô nhiều đem theo như thế nào, người đi con đường trong luân hồi cũng cần có thiện trợ giúp cũng như thế ấy, thiện giống như lương khô trợ giúp trong sanh hữu kế tiếp, cho dù bố thí và trì giới không thể cho quả chứng đắc Níp bàn trực tiếp, cũng trợ giúp cho có cơ hội trong sự hành pháp, do bố thí cho quả là có tài sản, trì giới cho quả là có sự an lạc và có tuổi thọ cao, còn người đi tái sanh là vị chư thiên hay vị phạm thiên do sức mạnh của thiện đã tạo, cũng có thể hành pháp được trong kiếp đó theo tưởng cũ đã tích lũy từ trước.

Cố gắng tạo thêm thiên cũ là cố gắng tạo thêm thiện đã làm rồi làm cho tăng trưởng thêm lên một cách đặc biệt là tiến hành Tuệ minh sát rồi làm cho tiến hành đầy đủ theo thứ tự 16 Tuệ minh sát.

Mỗi khi hành pháp tiến hành chánh niệm nhận biết pháp thực tính, gọi là cố gắng trong việc không tạo bất thiện mới và từ bỏ bất thiện cũ, bởi vì không có tạo tội lỗi nào trong lúc ấy, và cố gắng tạo thiện mới, khi không từng tiến hành Minh sát. Hơn nữa, cố gắng tạo thêm thiện cũ, chứng nào tác chứng được Tuệ minh sát.

Katamā ca bhikkhave sammāsati. Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā vineyyā loke abhijjhādomanassaṃ. Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā vineyyā loke abhijjhādomanassaṃ. Citte cittānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā vineyyā loke abhijjhādomanassaṃ. Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā vineyyā loke abhijjhādomanassaṃ. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsati.

"Này các Tỳ khưu, Thế nào là Chánh niệm? Là vị Tỳ khưu trong Pháp và Luật này:-

- Sống quán thân trên thân, có sự tinh tấn thiêu đốt phiền não, có tuệ thấy rõ, biết rõ, có chánh niệm đoạn diệt tham và ưu ở đời.

- Sống quán thọ trên thọ, có sự tinh tấn thiêu đốt phiền não, có tuệ thấy rõ, biết rõ, có chánh niệm đoạn diệt tham và ưu ở đời.
- Sống quán tâm trên tâm, có sự tinh tấn thiêu đốt phiền não, có tuệ thấy rõ, biết rõ, có chánh niệm đoạn diệt tham và ưu ở đời.
- Sống quán pháp trên pháp, có sự tinh tấn thiêu đốt phiền não, có tuệ thấy rõ, biết rõ, có chánh niệm đoạn diệt tham và ưu ở đời. Đây gọi là Chánh niệm.

Chánh niệm (*Sati*) đức Phật thuyết giảng trong kinh liên hệ với hành pháp có nghĩa là chánh niệm nhận biết pháp thực tính hiện tại tức là Thân, thọ, tâm và pháp thực tính, không phải suy nghĩ đến sự tốt trong quá khứ gọi là giả thiết chế định như nói rằng: *Sammāsati* (Chánh niệm) do từ sammā dùng trong ý nghĩa "không sai quấy, chân chánh" (*Aviparīta*) đối nghịch với từ *Micchā* (Sai quấy) trong lời nói rằng: *Micchāsati* (Tà niệm).

Katamo ca bhikkhave sammāsamādhi. Idha bhikkhave bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Pītiyā ca

virāgā upekkhako ca viharati. Sato ca sampajāno. Sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti. Yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti upekkhako satimā sukhavihārīti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atathaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsamādhi. Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ.

"Này các Tỳ khưu, Thế nào là Chánh định? Tỳ khưu trong Pháp và Luật này:

- Ly dục và ly pháp bất thiện, chứng và trú sơ thiền, hợp với Tầm và Tứ, có Hỷ và Lạc do ly dục sanh.
- Khi ly tầm và tứ, chứng và trú nhị thiện, có nội tâm thanh tịnh, dẫn đến định cho sanh lên, không có tầm và tứ, có hỷ và lạc do định sanh.
- Khi ly hỷ trú xả, có chánh niệm tỉnh giác và cảm thọ lạc thân, chứng và trú tam thiền, các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú.
- Khi từ bỏ lạc khổ hỷ và ưu hoàn toàn, chứng và trú Tứ thiền, không có lạc khổ, có niệm thanh tịnh làm cho xả sanh lên.

Đây gọi là Chánh định.

Này các Tỳ khưu đây gọi là Thánh đế con đường đưa đến sự diệt khổ."

Đức Phật truyết giảng Chánh định do nêu rõ đến Tứ thiền theo trong kinh là:

1. Sơ thiền (*Paṭhamajhāna*) hợp với năm chi thiền là Tầm (Trạng thái tâm hướng đến đối tượng để cho đối tượng hiện rõ ràng), Tứ (Trạng thái quan sát đối tượng hiện rõ ràng), Hỷ (Sự no vui), Lạc (Sự an lạc) và Nhất hành (An trú chỉ một đối tượng).
2. Nhị thiền (*Dutiyajhāna*) hợp với ba chi thiền là Hỷ lạc và Định (Nhất hành).
3. Tam thiền (*Tatiyajhāna*) hợp với hai chi thiền là Lạc và Định (Nhất hành).
4. Tứ thiền (*Catutthajhāna*) hợp với hai chi thiền Xả và Định (Nhất hành).

Jhāna (Thiền) là trạng thái tập trung duy nhất chỉ một đối tượng, do không có sự bồn chồn phóng dật, thứ thuộc về đối tượng của thiền là giả thiết chế định, như đề mục hơi thở vào ra hay đề mục vòng tròn Kasiṇa v.v…người có thể tác chứng được thiền phải ly dục và ly các pháp bất thiện, khi tập trung thiền cho đến khi tác chứng được sơ thiền, xong có thể có tầm tứ, có sự cảm giác tràn đầy thấm sâu cùng với sự thoải mái thân hay cảm thọ lạc và tâm định kiên cố, người chứng được sơ tiền này có thể toàn thân tràn đầy hỷ và lạc phát sanh do ly dục. Giống

như bốn cục bột quết đựng ngâm trong thùng nước rồi vẩy đều nước đến chiều tất cả nhựa dính lại với nhau không phân tán ra.

Kế tiếp khi diệt tầm và tứ, không có sự suy nghĩ nào, chỉ có thân cảm thọ lạc và tâm trong sạch đây là nhị thiền, người chứng được thiền này sẽ có toàn thân tràn đầy hỷ lạc do định sanh. Giống như hố nước sâu có nước dao động, không phải do bị tác động từ bên ngoài, không có con đường nước chảy vào được, cả hướng đông, hướng nam, hướng tây, hướng bắc, cả mùa mưa hướng trên cũng không có rơi xuống, chỉ có luồng nước lạnh từ dưới hố nước phúng lên, rồi làm cho thấm ngập tràn đầy nước lạnh, không có phần nào của hố nước mà không có nước lạnh bao quanh.

Sau khi hỷ hết chỉ có thân thọ lạc phát sanh từ định, đây là tam thiền người chứng được tam thiền này, toàn thân tràn đầy với thọ lạc không có hỷ, giống như hoa sen chìm trong nước, có nước nuôi dưỡng tươi tốt ngọn và cũ với nước mát lạnh, không có phần nào của hoa sen mà nước lạnh không bao quanh.

Còn tứ thiền cảm giác thọ lạc, khổ, hỷ và ưu có thể mất đi, chỉ có cảm giác không khổ, không lạc, chỉ có định tĩnh nhất tâm, người chứng được tứ thiền này, sẽ có toàn thân thấm qua với tâm thanh tịnh trong sạch. Giống như người ngồi che thân khắp đầu với tâm vải trắng, không có phần

thân nào của vị ấy mà tâm thanh tịnh trong sạch không có bao quanh. Ở đây đức Phật thuyết giảng Tứ thiền theo cách đặc biết là cách nói đến điều cao thượng, do định trong thiền có sức mạnh nhiều nhất, khi hành giả tiến hành thiền chỉ tịnh cho đến khi tác chứng được một thiền nào, xong xả thiền tiến hành Minh sát an trú thiền làm nền tảng, vị ấy chứng được pháp trong lúc đó, tâm đạo của vị ấy có sức mạnh bằng với thiền mà mình tác chứng được, như nếu xả sơ thiền, tiến hành Minh sát chứng được pháp, như vậy tâm đạo của vị ấy có sức mạnh bằng với sơ thiền v.v...

Cho dù hành giả tác chứng được Upacārasamādhi (Cận định kiên cố) cũng phải dựa vào định này mà tiến hành Minh sát tương tự như vậy. Ngoài ra, cho dù Định trong Minh sát gọi là *Vipassanākhaṇikasamādhi* (Định tạm thời trong Minh sát) cũng gọi là chánh định, giống như Cận định và Thiền định, vì làm cho tâm yên lặng pháp triền cái và Cận định tức là Đạo quả, giống như Cận định có ở Cận thiền.

Sự quán pháp thực tính hoán vị nhau

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati. Bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu

viharati. Vayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. Atthi dhammāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

"Như vậy, Tỳ khưu sống:-

- Quán pháp trên nội pháp.
- Quán pháp trên ngoại pháp.
- Quán pháp trên cả nội pháp ngoại pháp.
- Quán thực tính sanh lên trên pháp.
- Quán thực tính diệt mất trên pháp.
- Quán thực tính cả sanh lên, diệt mất trên pháp.

Lại nữa, niệm của vị ấy hiện rõ chỉ có pháp, do tăng trưởng tuệ và niêm, vị ấy sống không bị chế ngự bởi ái và kiến, và không chấp thủ một vật gì ở đời.

Này các Tỳ khưu, với sự quán như vậy, vị Tỳ khưu ấy gọi là sống quán pháp trên pháp tức là bốn Thánh đế liên hệ pháp thực tính."

Sự tiến hành bốn Thánh đế này là thấy rõ, biết rõ Diệt đế và Đạo đế một cách rõ ràng, rồi tiến hành đạo với sự quán xét biết Khổ đế và Nhân sanh khổ đế, do diệt đế và

đạo đế không phải pháp cần quán xét biết một cách riêng biệt, do thuộc về thực tính mà phàm nhân chưa thấu hiểu đến. Như kinh phụ giải[205] nói rằng: Sự nghe, sự hiểu biết và sự muốn có thể tác chứng được hai đế gọi là quán xét biết học pháp. Lại nữa, hành giả nhận biết thực tính thấy v.v... trong lúc hiện tại, là quán xét biết khổ và nhân sanh khổ là sự thỏa mãn thực tính thấy, mắt thấy sắc v.v... biết rõ diệt tức là sự diệt khổ gọi là diệt tạm thời và học tập đạo như là Bát Thánh Đạo trong hiệp thế theo cách này gọi là tiến hành bốn Thánh đế trong cùng một lúc được.

Sự tiến hành quán pháp nhóm Thánh đế này, giống như sự tiến hành Niệm xứ khác là chủ yếu quán xét biết nội đế là chính, khi nội đế hiện rõ ràng, ngoại đế cũng sẽ hiện rõ do sự suy luận biết, có thể thấy được rằng; Đức Phật thuyết giảng đến Bốn Thánh Đế bên trong thân dài, dày, rộng và có tâm làm chủ. Đức Phật thuyết giảng rằng:

Apica khvāhaṃ āvuso imasmiññeva byāmatte kaḷevare sasaññamhi samanake lokañca paññapemi lokasamudayañca lokanirodhañca lokanirodhagāminiñca paṭipadaṃ.[206]

"Này hiền giả, Ta chế định thế gian, nhân sanh của thế gian, sự diệt đoạn của thế gian và con đường đưa đến sự

[205] Dī.ṭī.2.437-38

[206] Saṃ.sa.15.107.74, Aṅ.catukka.21.45.5

đoạn diệt của thế gian, trong tự ngã, có một ước lượng, có tưởng và có tâm này."

Ví dụ ngoại Thánh đế có thể hiện rõ trong vài sát na, như trong thời đức Phật độc giác (*Paccekabuddha*) có hồng danh là Soṇaka là người bạn thân của đức Bồ Tát, *Soṇaka* là vị Vua tên là *Arindama* đã nhìn thấy lá cây già từ thân cây *sala* rơi xuống, rồi phát sanh kiến tuệ (*Ñāṇadassana*) thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt của trạng thái chuyển động bên ngoài cuối cùng chứng được Tuệ độc giác (*Pacceka-bodhiñāṇa*[207]) và trường hợp nàng Paṭācārā nhìn thấy nước rửa chân chảy trong lúc đang rửa chân, rồi thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt của nước chảy đi[208], cầu này là thấy rõ, biết rõ sự sanh diệt của đối tượng bên ngoài trong vài nơi.

Chấm dứt nhóm Thánh đế.

Chấm dứt Quán pháp.

---

207 Jā..a.8.78

208 Khu.therī.25.114-14.447, Dhamma.a.4.141-42

Lời kết của kinh

Yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya satta vassāni. Tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā. Sati vā upādisese anāgāmitā.

"Này các Tỳ khưu, ai có thể tiến hành bốn Niệm xứ như vậy suốt bảy năm, vị ấy có thể tác chứng được một trong hai quả sau đây: Tác chứng được quả A ra hán trong kiếp hiện tại, hay khi còn dư sót lại cũng có thể tác chứng được quả Bất lai."

Tiṭṭhantu bhikkhave satta vassāni. Yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāna evaṃ bhāveyya cha vassāni...pañca vassāni...cattāri vassāni... tīṇi vassāni...dve vassāni...ekaṃ vassaṃ...tiṭṭhatu bhikkhave ekaṃ vassaṃ. Yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya satta māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā. Sati vā upādisese anāgāmitā.

"Không quá bảy năm ai có thể tiến hành bốn Niệm xứ này như vậy suốt sáu năm … năm năm … bốn năm … hai năm … một năm vị ấy có thể tác chứng được một trong hai quả sau đây; tác chứng được quả A ra hán ngay trong kiếp này, hay khi còn dư sót lại cũng có thể tác chứng được quả Bất Lai.

Không quá một năm, ai có thể tiến hành bốn Niệm xứ này một cách xuyên suốt bảy tháng, vị ấy có thể tác chứng được một trong hai quả sau đây: Chứng được quả A ra hán ngay trong kiếp này, hay khi còn dư sót lại cũng có thể tác chứng được quả Bất Lai."

Tiṭṭhantu bhikkhave satta māsāni. Yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāna evaṃ bhāveyya cha māsāni... pañca māsāni... cattāri māsāni... tīṇi māsāni ... dve māsāni... ekaṃ māsaṃ... aḍḍhamāsaṃ... tiṭṭhatu bhikkhave aḍḍhamāso. Yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattahaṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā. Sati vā upādisese anāgāmitā.

"Không quá sáu tháng ai có thể tiến hành bốn Niệm xứ này như vậy suốt năm tháng…bốn tháng…ba tháng…hai tháng…một tháng…nữa tháng, vị ấy có thể chứng được một trong hai quả sau đây: Chứng được quả A ra hán ngay trong kiếp này, hay khi còn dư sót lại cũng có thể chứng được quả Bất Lai.

Không quá nữa tháng, ai có thể tiến hành bốn Niệm xứ như vậy suốt bảy ngày, vị ấy có thể tác chứng một trong hai quả sau đây: Chứng quả A ra hán trong kiếp hiện tại, hay khi còn dư sót lại cũng có thể chứng được quả Bất lai."

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānāti.

"Này các Tỳ khưu, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu và bi, diệt trừ khổ và ưu, thành tựu Thánh đạo và chứng Níp-bàn, con đường này là Bốn Niệm Xứ."

Bậc Đạo Sư thuyết giảng quả của sự tiến hành Niệm xứ đưa đến tác chứng được quả Bất Lai cho quả tái sanh trong thế giới Phạm thiên cõi Ngũ Tịnh Cư (*Suddhāvāsa*), hay đưa đến chứng được quả A ra hán diệt trừ phiền não hoàn toàn, không có thuyết giảng đến Tuệ minh sát và Quả tuệ, sự thuyết giảng như vậy hữu ích để cho hành giả phát sanh lòng tin trong sạch trong sự tiến hành Niệm xứ là con đường giải thoát thật sự do hiểu rằng: Tiến hành Niệm xứ có thể chứng được quả Bất Lai, hay quả A ra hán nhanh nhất trong bảy ngày, mới làm cho phát sanh lòng tin là nguyên nhân cố gắng hành pháp theo con đường của Niệm xứ.

Ngoài ra, nhanh nhất là bảy ngày và chậm nhất là bảy năm, thuyết giảng trong kinh này là khoảng thời gian dành cho người có thể lãnh hội được giáo lý bậc trung mà thôi, chỉ dành cho người bậc cao có thể tác chứng được

pháp trước bảy ngày và bậc thấp có thể dùng thời gian hành đạo lâu hơn bảy năm. Như trong kinh chú giải nói rằng:

Sabbampi cetaṃ majjhimassa veneyyapuggalassa vasena vuttaṃ, tikkhapaññaṃ pana sandhāya "pātova anusiṭṭho sāyaṃ visesaṃ adhigamissati, sāyaṃ anusiṭṭho pāto visesaṃ adhigamissatī"ti vuttaṃ.[209]

"Hơn nữa, tất cả lời thuyết giảng này để dành cho người có thể lãnh hội được giáo lý bậc trung, chỉ thuyết giảng dành cho người có trí tuệ kiên cố 'ai lãnh hội giáo lý trong canh sớm có thể tác chứng được pháp đặc biệt [là đạo quả] trong canh chiều, ái lãnh hội giáo lý có thể chứng được pháp đặc biệt trong canh sớm'"

Lời kết của kinh này có câu kế tiếp là:

Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametaṃ paṭicca vuttanti. Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandunti.

"Lời Như Lai đã nói đây. Như vậy, lời nói do dựa vào bốn Niệm xứ, Đức Thế Tôn đã thuyết giảng phật ngôn này, các Tỳ khưu ấy hoan hỷ tín thọ lời dạy của Đức Thế Tôn."

---

[209] Dū.a.2.422

Chấm dứt Kinh Đại Niệm Xứ.

Bản liệt kê tìm từ

Abhijjhā (Tham dục), 66, 333

Anusayakilesa (Phiền não tùy miên), 294

Āpodhātu (Chất nước), 111, 112, 134, 206, 207, 210

Assāsa (Hơi thở ra), 76, 78, 79, 80, 81

Ātāpī (Nhiệt tâm), 54, 58

Āyatana (Xứ), 52, 327

Bhavataṇhā (Hữu ái), 384, 385, 388

Bojjhaṅga (Giác chi), 52, 342

Byāpāda (Oán hận), 66, 289, 303

Dhammavicaya (Trạch pháp), 344, 346

Domanassa (Ưu), 45, 66, 333, 386

Dosa (Sân hận), 303, 386

Dukkha (khổ), 45, 369

Dukkha-ariyasacca (Khổ Thánh Đế), 366

Dukkhavedanā (Thọ khổ), 244, 245

Jarā, 371, 375

Jāti, 257, 370, 374, 381

Jhāna, 289, 423

Kāmachanda (Tham dục), 289

Kāmataṇhā (Dục ái), 383

Kilesakāma (Phiền não dục), 292

Khantisaṃvara (Thu thúc nhẫn nại), 259

Maggañāṇa (Đạo tuệ), 129, 334

Mahābhūta (Đại – Tứ đại), 207

Navasivathika (Chín phần mộ địa), 51, 220, 224, 237

Nirāmisadukkha (Thọ khổ không liên hệ dục trưởng dưỡng), 249

Nirāmisasukha (Thọ lạc không liên hệ dục trưởng dưỡng), 247

Nirāmisaupekkhā(Thọ xả không liên hệ dục trưởng dưỡng), 252

Nivaraṇa (Triền cái), 52, 230, 289

Paccakkhañāṇa (Tuệ giác), 87, 122

Parideva (Sự bi lụy), 367, 372

Pariyuṭṭhānakilesa (Dự kiến phiền não), 294

Passaddhi (Khinh an), 343, 346

Passāsa (Hơi thở vào), 76, 78, 79, 80, 81

Paṭhavīdhātu (Chất đất), 207

Pīti (Hỷ), 343, 346

Samādhi (Định), 343, 347

Sāmisasukha (Thọ lạc liên hệ dục trưởng dưỡng), 246

Sāmisaupekkhā (Thọ xả liên hệ dục trưởng dưỡng), 251

Sampajañña (Tỉnh giác), 51, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 141, 235

Samucchedanirodha (Đoạn diệt), 398

Satimā (Chánh niệm), 50, 54, 62, 420

Satipaṭṭhāna (NIệm xứ), 53, 109, 123, 144

Sukhavedanā (Thọ lạc), 244

Tadaṅganirodha (Diệt tạm thời, 127, 128

Tejodhātu (Chất lửa), 207

Thīnamiddha (Hôn trầm và thụy miên), 290

Uddhaccakukkucca (Bồn chồn phóng dật), 290, 310, 347

Upādānakhandha (Thủ uẩn), 282, 317

Upekkhā (Xả), 343

Upekkhāvedanā (Thọ xả), 246

Vatthukāma (Vật dục), 292

Vāyodhātu (Chất gió), 106, 110, 119, 120, 207

Vibhavataṇhā (Phi hữu ái), 377, 384, 386

Vicikicchā (Hoài nghi), 290, 312, 313, 334

Viriya (Tinh tấn), 343, 346

Yonisomanasikāra (Như lý tác ý), 297, 300, 304, 308, 311, 313, 333, 349

Dịch hoàn thành
Kinh Đại Niệm Xứ
Ngày 28/04/2016
Tại Chùa Bửu Quang
Cốc cây mít này
171/10 quốc lộ 1A.
Phường Bình Chiểu.
Quận Thủ Đức.
Tp. HCM

Danh sách thí chủ hùn phước ấn tống
Kinh Đại Niệm Xứ

STT	Tên	Số tiền
1	Đỗ Thị Cẩm Lai Nguyễn Duy Linh	10.000.000 đ
2	Đại Đức Pháp Từ	4.000.000 đ
3	Đặng Thị Hoài Chồng và Các Con + Chị Giàu 100 usd	2.200.000 đ
4	Đại Đức Phước Định 100 Autralia và 20 USD	2.000.000 đ
5	Đại Đức Minh Phương	1.000.000 đ
6	Tu Nữ Phước Thủy	1.000.000 đ
7	Đại Đức Chiếu	700.000 đ
8	Trần Hiếu Mỹ (Ngọc Diệu)	500.000 đ
9	Chú Đắc Pháp+ Thuần Pháp	500.000đ
10	Cô Ngọc Mai	400.000 đ
11		

Trang lưu chiểu